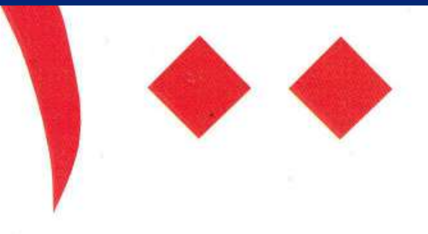
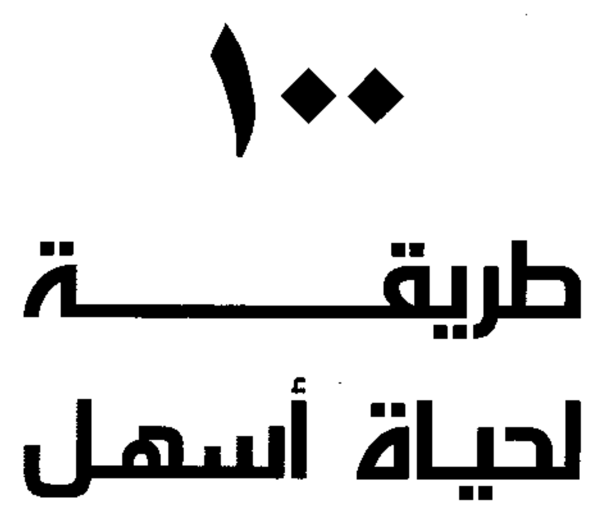
جويس ماير









بقلم
جـــويس مايـــر

Originally published in English under the title:
«100 Ways to Simplify Your Life».

١٠٠ طريقة لحياة أسهل

الناشــر : خدمات جويس ماير
الترجمـة : داليا وهيب
المطبعـة : شركة الطباعة المصرية - ت: ٤٦١٠٠٥٨٩
الطبعـة : العربية الأولى ٢٠١٢

التوزيـع:
P.T.W. للترجمة والنشر
تليفاكس : ٢٦٦٧٨٩٨٠ ـ ٧٨٩٨١

Prepare The Way
Translators & Publishers

E-mail: ptw@ptwegypt.com
www.ptwegypt.com

رقم الإيـداع: ٢٠٩١٣ / ٢٠١٢

ISBN: 978 - 977 - 443 - 146 - 9

المحـ

المحتويات

م

يختبر الجميع هذه الأيام الت
لقائمة ما يجب القيام به وهي قائمة
معظم الوقت؟ هل تشعر بأنك مُس
يوم أبسط؟ هناك الكثير من الأش
المحدودة من الاهتمام والطاقة و
ما تشعر به. فلست بمفردك.

يحيا معظم الناس اليوم حياةً مع
وممزّقين. ولكن عندي لك أخبار س
تختار حياة البساطة، والثمر، والتم
أنه إن لم تكن مصمّمًا فستفعل
وستقضي حياتك آملاً أن تصبح الأم
يمكنه أن يغيّر الأمور. إذا لم نصر ونت
عن التعقيد والإحباط

أتذكر إحدى المرات عندما كنت أ
يمكن لأي شخص أن يتوقع مني أن
عندما أدركت أنه أنا من وضعت حدا
سواي أن يغيّره. يمكنك أن تقضي حيا
ن يغيّر شيئًا. فاتخاذ القرارات الذكية
سحبت هذا الكتاب من على الرف باح
وستتبعه بالإقدام على فعل؟

مقدمة

يختبر الجميع هذه الأيام التي يبدو أننا لا ننجز فيها شيئًا إلا ما أضفته لقائمة ما يجب القيام به وهي قائمة طويلة بالفعل. هل تشعر بالتعب والإجهاد معظم الوقت؟ هل تشعر بأنك مُستنزَف؟ هل تجد نفسك آملاً في يوم أفضل - يوم أبسط؟ هناك الكثير من الأشياء التي تتنافس للحصول على مواردك المحدودة من الاهتمام والطاقة والوقت. ربما تكون مختنقًا ولا تعلم. لو أن هذا ما تشعر به، فلست بمفردك.

يحيا معظم الناس اليوم حياةً معقَّدةً تتركهم مُحبَطين ومشوَّشين وقلقين وممزَّقين. ولكن عندي لك أخبار سارة: حياتك يجب ألا تكون هكذا. يمكنك أن تختار حياة البساطة، والثمر، والشبع والسلام والفرح. لكنني أود أن أحذِّرك من أنه إن لم تكن مصمِّمًا فستفعل ما يفعله الجميع. ستصبح أسير النظام وستقضي حياتك آملاً أن تصبح الأمور مختلفةً. ولن تدرك أبدًا أنك الوحيد الذي يمكنه أن يغيِّر الأمور. إذا لم نصر ونثبت في سعينا للبساطة، فإننا بهذا نبحث عن التعقيد والإحباط

أتذكر إحدى المرات عندما كنت أشكو لله من ازدحام جدول أعمالي. فكيف يمكن لأي شخص أن يتوقع مني أن أفعل كل ما يجب أن أفعله؟ ثم صُدِمت عندما أدركت أنه أنا من وضعت هذا الجدول المزدحم، ولا يمكن لأي شخص آخر سواي أن يغيِّره. يمكنك أن تقضي حياتك متمنيًا أن تختلف الأمور، ولكن التمني لن يغيِّر شيئًا. فاتخاذ القرارات الذكية والأفعال الحاسمة هو ما يغيِّر الأمور. فلو سحبت هذا الكتاب من على الرف باحثًا عن التغيير، فأنت ترغب في اتخاذ قرارك وستتبعه بالإقدام على فعل؟

أهدرت الكثير من السنوات، آملةً أن تتغير الحياة وتهدأ الأمور حتى أدركت أخيرًا أن الحياة نفسها لا تتغير. في الواقع، هناك احتمال أن تزداد الأمور سوءًا. وأدركت أن الخيار الحقيقي الوحيد هو أن أغيِّر من أسلوبي في الحياة. فعليَّ أن أقول: "لا ليوم آخر من تلك الأيام المشحونة والمليئة بالشعور بالإحباط. لا أريد أن يصف لي الطبيب علاجًا آخر لكي يغطي على عرض آخر من أعراض المشكلة الحقيقية: أعني الضغوط".

في بحثي عن البساطة، توصلت إلى الاعتقاد بأن الحياة لا يمكن أبدًا أن تكون بسيطة إلا إذا تعلمت التعامل مع كل الأمور ببساطة. فاتجاهي نحو كل حدث من أحداث الحياة هو الذي يحدِّد مدى سهولة الوضع أو تعقيده. ربما تكون الحياة معقَّدةً لأن الناس مُعقَّدون. أليس من الممكن أن تكون الحقيقة هي أن الحياة ليست معقَّدة بل إن الأفراد هم من يعقِّدون الحياة بسبب الأسلوب الذي يتعاملون به مع الأمور الحياتية؟

اكتشفت أن الأمر لا يتعلق كثيرًا بالحياة أو الظروف أو الآخرين بقدر ما يتعلق باحتياجي للتغيير. فلم تكن مشكلتي هي المشكلة بل أنا شخصيًّا المشكلة! عندما تقضي حياتك مُحبَطًا محاولاً أن تغيِّر العالم وكل من فيه، تفشل لتدرك أنه ربما تكون أنت من يجب أن يغيِّر أسلوبه في الحياة. ربما يكون الأمر سهل للغاية بالنسبة لشخص ما أن يحيا كل حياته ولا يرى أبدًا أن الأسلوب الذي يفعل به الأشياء هو المشكلة الحقيقية.

هل حاولت أن تدعو أصدقاءك لأمسية بسيطة لتناول الطعام والشركة والمتعة ولكن -بطريقة ما- تحول الأمر إلى كابوس معقَّد؟ إني أتذكر هذه الأيام جيدًا. أذهب إلى الكنيسة في يوم الأحد، وبدون أي تفكير مسبق أدعو ثلاثة من المتزوجين على شواء يوم الأحد التالي. وتكون فكرتي الأساسية هي النقانق

والهامبرجر على الشـواء، ورقائق البطاطس وشـاي مثلج، ودافعي هو الشـركة والمتعـة ولكن يصل الضيوف، وأشـعر كما لو أنني لا أريـد وجودهم. فلن تكون هناك متعة، على الأقل بالنسـبة لي. لماذا؟ لأني حولت لقاءنا البسـيط معًا إلى كابوس من الاسـتعداد والأطعمة الباهظة الثمن ودعوت أربعة عشـر شـخصًا، بدلاً من العدد الأساسي ألا وهو ستة أفراد. فأسلوبي المعقَّد في الحياة وأسلوب تفكيري المعقد يقنعني بأن النقانق والهامبرجر ليست جيدة بالدرجة الكافية. لهذا اشـتريت اللحم الذي لا يمكنـني تحمُّل ثمنه، وتحولت رقائق البطاطس إلى صحن كبير من سـلطة البطاطس المصنوعة في المنزل، والخبز إلى أربعة أطباق فرعية قمت بعملها.

فيكـون عليَّ أن أقضي أسـبوعًا بأكملـه في النظافة وأجعل كل شـيء في المنزل يبدو رائعًا وذلك نتيجة لشـعوري بعدم الأمـان ورغبتي في إبهار الجميع. وبالطبع المقاعد التي بالحديقة قديمة لهذا اشتريت مقاعد جديدة، وتضايقت من ديف لأني اعتقدت أنه لا يسـاعدني بالدرجة الكافية. وعندما وصل أصدقاؤنا تمنيـت لو أنهم لـم يأتوا. وكان يوم بائـس للغاية حيث تظاهـرت بأني مضيفة سعيدة في حين أنني في الواقع مُحبَطة وبائسة.

لا أسـتطيع أن أدرك لماذا لم أستطع الاسـتمتاع كثيرًا بأي شيء في الحياة حتى أعلن لي الله أني أقتل فرحي بالتعقيدات. ولسـنوات، صليت لكي يغيِّر الله الناس والظروف من حولي في حين أنه في الواقع أراد أن يغيِّرني ويغيِّر أسلوبي في الحياة، وأرادني أن أجعل حياتي أبسط حتى يتمجد فيها.

دعني أشاركك بـ ١٠٠ أسـلوب للتعامل مع الحياة مما يجعل حياتك أبسط ويطلـق بدوره الفرح ويزيده. أعتقد أن تلك الأسـاليب ستحسّـن فعلاً من نوعية اختبارات حياتك اليومية لو أنك أدخلتها في الطريقة التي تفعل بها الأشياء. قال

يسوع إنه أتى حتى تكون لنا حياة أفضل ونتمتع بها (انظر يوحنا ١٠: ١٠). فمبادئه بسيطة. الإيمان بسيط! الثقة في الله بسيطة! أسلوب الاقتراب من الله مثل الطفل بسيط! وخطة الخلاص بسيطة!

يقدّم لنا يسوع «أسلوبًا جديدًا للحياة»، وأعتقد أن هذا الأسلوب بسيط وقوي في ذات الوقت ليمكّننا من الاستمتاع بحياتنا اليومية. هل أنت مستعد لكي تجعل حياتك أبسط. هل أنت مستعد لتودّع التعقيدات التي سمحت لها بأن تتسلّط عليك؟ لنبدأ.



افعل ش

«إن الشعور بضرورة الإسراع في
وعدم وجود الوقت، بل علو التنبض
أننا نضيّع حياتنا، وعندما لا نفعل شي
للقيام بأي شيء آخر، فنحن أكثر

«ناظِرِينَ إِلَى رَئِيسِ

عندما نفعل الأشياء دون أن نرك
على إنجاز العمل الموضوع أمامنا
عندما ننغمس في عمل شيء ونش
عضلاتنا فيما وراء قدراتنا. ونجعل
صفار البيض عن بياضه. فكلاهما
لن تكون فعالة (أو حلوة المذاق كم
نوجه كل قدراتنا لإنجاز شيء ما نف
تلك اللحظة. فنجد الأمر أسهل بكث
التركيز لا تأتي إلا بالتدريب.

يخبرنا الرسول بولس في (فيلبي
يحاولون أن يحيوا في مرحلة منقد
اليوم محاولين التفكير في الغد. والت



افعل شيئًا واحدًا كل مرة

«إن الشعور بضرورة الإسراع في إنجاز أمور الحياة ليس نتيجةً للحياة المزدحمة وعدم وجود الوقت، بل على النقيض، فإن هذا الشعور ناجم عن خوف غامض من أننا نضيّع حياتنا، وعندما لا نفعل الشيء الذي يجب أن نفعله، لن يكون لدينا وقت للقيام بأي شيء آخر، فنحن أكثر الناس انشغالاً في العالم».

إيرك هوفر

«ناظِرينَ إلَى رَئيسِ الإيمانِ ومُكَمِّلِهِ يَسوعَ».

(عبرانيين ١٢: ٢)

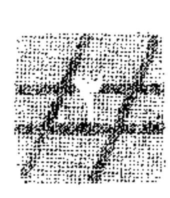
عندما نفعل الأشياء دون أن نركّز بأذهاننا فيها فعلاً، فإننا نقلل من قدرتنا على إنجاز العمل الموضوع أمامنا وكذلك من قدرتنا على إنجازه بطريقة جيدة. عندما ننغمس في عمل شيء وتنشغل أذهاننا بشيء آخر، فإننا بهذا نقسم عضلاتنا فيما وراء قدراتنا، ونجعل المهمة أصعب بكثير. مثلما نحاول فصل صفار البيض عن بياضه، فكلاهما يمكن استخدامه منفصلاً ولكن النتيجة لن تكون فعالة (أو حلوة المذاق) كما لو أننا تركنا البيضة كاملة. ولكن عندما نوجه كل قدراتنا لإنجاز شيء ما نفعله في يوم محدد، وفي تلك الساعة، وفي تلك اللحظة، فنجد الأمر أسهل بكثير. فالقدرة على التركيز والحفاظ على هذا التركيز لا تأتي إلا بالتدريب.

يخبرنا الرسول بولس في (فيلبي ٤: ٦) ألاَّ نهتم بشيء؛ فإن القلقين عادة ما يحاولون أن يحيوا في مرحلة متقدمة عن تلك التي يمرون بها حاليًا ويقضون اليوم محاولين التفكير في الغد، والنتيجة هي فقدان البساطة. يتوقع الله منا

أن نثق فيه فيما يتعلق باليوم. كما أمر شعب إسرائيل أن يفعلوا عندما عبروا البرية في اتجاههم نحو أرض الموعد.

فلتمارس عادة أن تعيش يومك فقط. ولتعطي نفسك بأفكارك وحديثك وطاقتك وكل جزء فيك لليوم الذي بين يديك. ثمّ في داخلك القدرة على أن تعطي نفسك لما تفعله. وستتمكن من الاستمتاع بالنشاط الحالي بدلاً من أن تقضي كل يوم في القيام بمجموعة من الأنشطة والأفكار المشوَّشة التي تتركك مُجهَدًا.

هل تخشى من أنك لن تنجز الكثير لو أنك حاولت أن تحيا حياتك بهذه الطريقة؟ حقًّا ربما لن تنجز الكثير، ولكنك ستستمتع أيضًا بما تفعله أكثر بكثير. أحد مفاتيح البساطة هو أن تدرك أن النوعية أهم بكثير من الكمية.



كن م

«الاكتفاء ليس هو إشباع ما نريد، وك

«لتكُنْ سيرَتُكُمْ

كونوا مُكتَفينَ بما عِندَكُمْ.

تسبب الغنى في ثقافتنا الغر
الجميع. فيشتهي الناس الكثير وال
بالفعل. والشخص البسيط هو شخ
آخر. ولكنه يستمتع بما لديه. ويثق

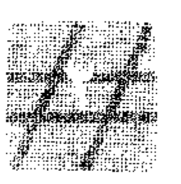
هل «للمزيد» القدرة على أن يجـ
الإجابة هي: «لا!» في الواقع كلما ا
بالمزيد من العمل للاهتمام بتلك ا
الحياة أسهل. ولكنه في الواقع يعـ
ألاَّ نشتهي. بمعنى ألاَّ نرغب فيما يم
(١) أنه تعلم أن يكون راضيًا ومكتفيً
تلك العبارة بالبساطة ويجلب لي ال

لا يوجد خطأ في امتلاك الأشياء

... أن يفعلوا عندما عبروا

... بأفكارك وحديثك
... القدرة على أن تعطي
... بدلاً من أن تقضي
... المشوّشة التي تتركك

... تحيا حياتك بهذه
... بما تفعله أكثر
... من الكمية.



كن مكتفيًا بما لديك

«الاكتفاء ليس هو إشباع ما تريده ولكن إدراك كم تملك فعلاً».
شخص غير معروف

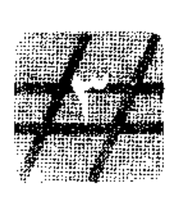
«لتَكُنْ سيرَتُكُمْ خاليَةً مِنْ مَحَبَّةِ المالِ.
كونوا مُكتَفينَ بما عِندَكُمْ، لأنَّهُ قالَ: ‹لا أُهمِلُكَ ولا أترُكُكَ›».
(عبرانيين ١٣: ٥)

تسبب الغنى في ثقافتنا الغربية في خلق وباء من الطمع فيما يملكه الجميع. فيشتهي الناس الكثير والكثير ومع ذلك لا يستمتعون بما يملكونه بالفعل. والشخص البسيط هو شخص راضٍ فهو لا يشتهي المزيد من أي شيء آخر. ولكنه يستمتع بما لديه. ويثق أن المزيد سيأتي في الوقت المحدد.

هل «للمزيد» القدرة على أن يجعلنا سعداء كما يريدنا العالم أن نعتقد؟ الإجابة هي: «لا!» في الواقع. كلما امتلكنا المزيد كلما تطلب ذلك منا القيام بالمزيد من العمل للاهتمام بتلك الممتلكات. ربما نعتقد أن «المزيد» يجعل الحياة أسهل. ولكنه في الواقع يعقِّدها من يوم لآخر. تأمرنا الوصية العاشرة ألاَّ نشتهي. بمعنى ألاَّ نرغب فيما يمتلكه الآخرون. يخبرنا بولس في (فيلبي ٤: ١١) أنه تعلم أن يكون راضيًا ومكتفيًا بغض النظر عن الظروف. يذكِّرني سماع تلك العبارة بالبساطة ويجلب لي الشعور بالراحة.

لا يوجد خطأ في امتلاك الأشياء. ولكن الخطأ هو أن نسعى لها ونشتهيها.

فعندما نشــعر أنه لا يمكننا أن نكون سعداء بدون شيء ما، فإننا بهذا نشتهيه. ويجب أن ننمّي داخلنا عادة أن نسأل الله بشأن ما نريده ونؤمن أنه سيعطيه لنا إن كان هذا الشــيء مناسبًا لنا وعندما يحين الوقت المناسب. يحررنا هذا الأسلوب البســيط في الحياة لكــي نتمتع بالحياة. فالحياة رحلة وليســت نهاية في حد ذاتها. ومن يريدون الاســتمتاع بالحياة يجب أن يتعلموا الاســتمتاع بالرحلة التي تمتلــئ بالانتظار. وأخيرًا نصل إلى غايتنا فقــط لكي نبدأ مرة أخرى رحلة جديدة لمكان آخر. وبالتالي؛ فإن عدم الاستمتاع بالرحلة يعني ألاَّ تستمتع بالحياة. اتخذ قرارًا بأن تبدأ بالاستمتاع بما تملك. واشكر الله عليه وكن راضيًا ومكتفيًا.



ل

«حياة الإنسان هي ملك لله ونبست م

«فأجعَلكَ أُمَّةً عظيمَةً وأُبا

قــرأت الكـثيــر من الكـتـب "الت
ناجحًا وبســيطًا فــي ذات الوقت
أن إرادة الله لشــعبه هــي أن يك
حياتهم بما في ذلك المجالات ال
٢٧) أن الله يُسَر بسلامة ونجاح
عندما لا تُسدَّد احتياجات شعب

نعــم، إن الكتــاب المقـــدس ي
السماء (انظر متى ١٩: ٢٣)، ولكنه
بعيداً عن الله وعن إرادته ولكن هـ
بــل يجب أن نتعلم كيف نتعامل
الاتجاه المناسب تجاه المال والم
كثيرين.

فــي مجال الديــن يبدو أنه من الأ

ليكن الله أولاً

«حياة الإنسان هي ملك لله وليست ملك لمقتنياته مهما كانت كثيرة».

هنري ألفورد

«فأجعَلكَ أُمَّةً عظيمَةً وأُبارِكَكَ وأُعَظِّمَ اسمَكَ، وتكونَ بَرَكَةً».

(تكوين ١٢: ٢)

قرأت الكثير من الكتب التي تشير إلى أن المرء لا يمكن أن يكون ناجحًا وبسيطًا في ذات الوقت. وقد أزعجني هذا التعليم لأني أعتقد أن إرادة الله لشعبه هي أن يكونوا ناجحين في كل مجال من مجالات حياتهم بما في ذلك المجالات المالية والأمور المادية. يخبرنا (مزمور ٣٥: ٢٧) أن الله يُسَر بسلامة ونجاح شعبه. ولم أجد أي آية تقول إن الله يُسَر عندما لا تُسدَّد احتياجات شعبه.

نعم، إن الكتاب المقدس يقول إنه من الصعب أن يدخل الغني إلى السماء (انظر متى ١٩: ٢٣)، ولكنه ليس مستحيلاً. فقد يحول المال انتباهنا بعيداً عن الله وعن إرادته ولكن هذا ليس ضروريًّا. فيجب ألاَّ نخاف من الغنى بل يجب أن نتعلم كيف نتعامل معه بطريقة مناسبة. فإن حافظنا على الاتجاه المناسب تجاه المال والممتلكات، يمكننا استخدامها لكي نبارك كثيرين.

في مجال الدين يبدو أنه من الأسهل أن تخبر الناس أن يمتنعوا عن شيء

مـا بـدلاً من أن نحـاول أن نعلِّمهم كيـف يتجنبون الجرعـات المفرطة من هذا الشيء. أرفض هذا؛ لأن الله قد خلقنا وأعطانا كل تلك الأشياء لكي نستمتع بها. فيمكننا أن نستمتع بالغنى دون أن يبعدنا عن الله أو يتسبب في جعلنا طماعين. فنكون ناجحين وأغنياء ونضع الله أولاً في حياتنا.

ما معنى أن أقول إني لا أريد تناول الطعام لأني أخشى أن آخذ ما يفوق طاقتي من الطعام؟ أو ما جدوى أن أقول إني لا أريد أن أنام لأنه ربما أنام كثيرًا؟ فلن تكون هنـاك جدوى مـن الأمر على الإطلاق وكذلك لا يعقل أن تقول إني سأقسـم على أن أكـون فقيرًا لكي أبعد المال لا أجعلـه تجربة في حياتي. دعني أقول الأمر مرة أخرى: المال والممتلكات ليسـت هي المشـكلة ولكن الأسلوب غير المتزن هو المشكلة! أعتقد أن الله يريدنا أن نحصل على ما يمكننا التعامل معه ونحن لا زلنا نعطيه المكانة الأولى في حياتنا.

بتحول الرخاء والغنى إلى مشـكلة فقط عندما نسمح لهما أن يتسلطا علينا لا أن نتسـلط نحـن عليهما. فيجب أن نسـتخدم ممتلكاتنا لكي نبارك الآخريـن. واحذر الوقوع في شـرك اسـتخدام النـاس للحصول علـى مزيد من «الأشياء». يتحول المال إلى مشكلة إن صنعنا منه كنوزًا. فالكتاب المقدس لا يخبرنا أبدًا أن المال مشكلة. ولكنه يقول إن محبة المال هي المشكلة. تعلَّم أن تكون قناة. لا أن تكون سـدًّا. دع الأشـياء تتدفق إليـك ومن خلالك. أخبر الله إبراهيم بأنه سيباركه وسيجعله بركة (انظر تكوين ١٢: ٢).

إن العطـاء للآخرين ليـس مصدرًا للفرح في حياتهم وحسـب. ولكنه مصدر لفرحنـا أيضًـا. في الواقع. كلما أعطيت أكثر كلما كنت أسـعد. وكلما أعطيت كلمـا كان عليـك أن تعطي المزيد؛ لأن الله يبحث عن أنـاس يمكنه أن يأتمنهم علـى المال. ويبحث عن أفـراد يمكنهم أن يمتلكوا المـال ولا يكونوا طماعين

وأنانيين. فالسـؤال الأساسـي الذي يح
هو اتجاهي نحو المال والممتلكات
أجد أني لا أملك أبدًا الكثير من
فهـو يجرِّدني بانتظام مـن ممتلكاتي
في شـيء ما أملكه بوفـرة ويعلِّمـ
معطفيـن، وشـخص آخر لا يملك
نملك (انظر لوقا ٣: ١١).

في بحثي الشـخصي عن
بركـة للآخرين وذلك لكي أزيـد من
إني أشـجِّع النـاس على البحث عن
إنـه مغبوط هو العطاء أكثر من الأخ
يجد شخصًا ما يمكنه أن يباركه
يبارك به الآخرين.

المفرطة من هذا
الأشياء لكي نستمتع بها.
في جعلنا طماعين.

ما يفوق طاقتي
كثيرًا؟ فلن تكون
إني سأقسم على
أقول الأمر مرة
غير المتزن هو
معه ونحن لا

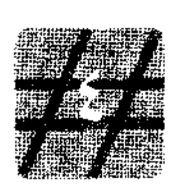
لهما أن يتسلطا
ممتلكاتنا لكي نبارك
الحصول على مزيد من
فالكتاب المقدس لا
المشكلة. تعلّم
ومن خلالك. أخبر الله

ولكنه مصدر
وكلما أعطيت
يمكنه أن يأتمنهم
ولا يكونوا طماعين

وأنانيين. فالسؤال الأساسي الذي يجب أن نسأله لأنفسنا بصفة منتظمة: «ما هو اتجاهي نحو المال والممتلكات؟» هل الله أم المال أولاً في حياتي؟

أجد أني لا أملك أبدًا الكثير من أي شيء لو أنني فعلاً أخضع لقيادة روح الله. فهو يجرِّدني بانتظام من ممتلكاتي بأن يضع أناس أمامي يحتاجون أو يرغبون في شيء ما أملكه بوفرة. ويعلِّمنا الكتاب المقدس أنه لو كان لدينا ردائين أو معطفين، وشخص آخر لا يملك رداءً أو معطفًا فعلينا أن نعطيه واحدًا مما نملك (انظر لوقا ٣: ١١).

في بحثي الشخصي عن البساطة وجدت أنه يمكنني ببساطة أن أكون بركة للآخرين وذلك لكي أزيد من فرحي وكذلك من فرح الآخرين. وحقيقة، إني أشجِّع الناس على البحث عن طرق للعطاء؛ لأن الكتاب المقدس يقول إنه مغبوط هو العطاء أكثر من الأخذ (انظر أعمال ٢٠: ٣٥). يُسَر الله عندما يجد شخصًا ما يمكنه أن يباركه بغنى ويضعه أولاً ويستخدم ما يملكه لكي يبارك به الآخرين.



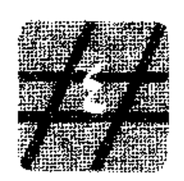
احيـ

«يبدو أن معظم الناس يعيشون لأنـ
للاهتمام بالمخلوقات الأخرى».

«فإذا كنتُم تأكُلونَ أو
فافعَلوا كُلَّ

مـن المهـم أن تُظهِر مجد الله فـ
الروحية وحسـب. فلتبدأ في رؤيـة الر
لله وليس مجرد شـيء تشطب عليه
تلك الأشـياء التي تعتقد أنها مقدسـة
تعلّمنا (كولوسي ٣: ٢٣) أن نعمل كل

يحدّد الله لنا أمورًا عادية في الحياة
الكتاب المقـدس، والأعمال الصالحة
وندفـع الفواتيـر، ونهتـم ببيوتنا وأجسـ
ونسـتمتع بالطعام والراحة والضحك
نفعله للرب ولمجده، تصبح الحياة أسـ
ولكننا ببساطة نفعل ما خلقنا الله لـ



احيا لتمجِّد الله

«يبدو أن معظم الناس يعيشون لأنفسهم، دون أن يعيروا انتباهًا لتمجيد الله أو للاهتمام بالمخلوقات الأخرى».

دافيد برنارد

«فإذا كنتُم تأكُلونَ أو تشرَبونَ أو تفعَلونَ شَيئًا، فافعَلوا كُلَّ شَيءٍ لِمَجدِ اللهِ».

(١كورنثوس ١٠: ٣١)

من المهم أن تُظهِر مجد الله في حياتك لا من خلال كلماتك أو أعمالك الروحية وحسب. فلتبدأ في رؤية الروتين اليومي العادي على أنه شيء نفعله لله وليس مجرد شيء تشطب عليه في قائمتك حتى تبحث عن الله في خضم تلك الأشياء التي تعتقد أنها مقدسة. كل الحياة مقدسة لو أننا نحياها للرب. تعلِّمنا (كولوسي ٣: ٢٣) أن نعمل كل شيء من القلب «كما للرب ليس للناس»

يحدِّد الله لنا أمورًا عادية في الحياة وكذلك أمورًا روحية مثل الصلاة ودراسة الكتاب المقدس، والأعمال الصالحة. ويخبرنا من خلال كلمته أن نذهب لنعمل وندفع الفواتير. ونهتم ببيوتنا وأجسادنا وبشركتنا مع المؤمنين الآخرين. ونستمتع بالطعام والراحة والضحك. وعندما نرى كلاً من تلك الأنشطة كشيء نفعله للرب ولمجده، تصبح الحياة أسهل. فيجب ألاَّ نحاول أن نفعل تلك الأمور ولكننا ببساطة نفعل ما خلقنا الله لكي نكونه.

عندمــا نفصل مــا بين الأمور المقدســة والأمور الروحية نحيــا حياة ممزّقة؛ حيث إننا نندفع تجاه الأشياء التي نراها عالمية ودنيوية لكي نصل إلى الأنشطة الروحية التي نشعر أن الله يسر بها. كيف يمكننا أن «نصلي بلا انقطاع». إن لم ندرك أن كل حياتنا التي نقدمها لله قد أصبحت صلاة. نوع من الشفاعة الحية؟

لــو أني أريد أن يكون شــكلي جميل حتى أمجّــد الله. إذًا فالتمارين الرياضية والوقــت الذي أقضيه في تصفيف شــعري وارتداء ملابس علــى أحدث الموديلات تســر العين تصبح شــيئًا مقدّســا. ولو كانت دوافعي هي الغرور. أي أن الســبب الوحيــد الــذي أفعله هو لأجل نفســي وما يمكننــي أن أجنيه من ورائهــا إذًا فإن تصرفاتي ليســت مقدســة. إن الأشــياء المقدســة هي تلك التي تُخصّص لله. فلــو أنني مخصّصة لله ولو أني أعطيته كل حياتي وكل حواســي. وقدراتي وكل ممتلكاتي. إذًا. ألست كلي وكل حياتي مقدسة؟ كل ما نفعله يكون مقدسًا لو أنه يُفعَل لأجل الله.

هــل تعرف أن الله يشــير فعليًّا لأولاده بأنهم قديســون؟ وهــذا لا يعني أن كل تصرفاتنا يمكن تصنيفها على أنها مقدسة أو أننا لا نرتكب خطأ. ولكن الله يرانا من خلال دم يسوع. فهو يرانا أبرارًا عندما نضع ثقتنا في ابنه (انظر ٢كورنثوس ٥: ٢١). وعندما نكرّس حياتنا له ونجاهد يوميًّا لكي نرضيه في كل الأشــياء عندها تصبح كل الأشياء مقدسة. فاتجاهات قلوبنا التي نكتشفها هي الأهم في نظر الله.

إن مــا يجعــل الحياة بســيطة هو وجود علاقــة حميمة مع المســيح واتباع مبادئه. ومحبتنا لشــخصه وليســت محبتنا لما يفعله لأجلنا. كل تلك الأشياء تجعل الحياة سَلســة وغير معقّدة. فترى الحياة كشــيء كامل وليست كأجزاء كثيرة مقسّــمة. بعضها مناســب لله والبعض الآخر غير مناسب. فلو أن هناك

أي جــزء في حياتي غير مناســب
اســتبعده. يجب أن تزيل تلك الأجزا
تفسح مكانًا لتلك الأجزاء التي
وتكرمه تنمو وتزدهر ولنراقب كيف

... الروحية نحيا حياة ممزّقة:
... لكي نصل إلى الأنشطة
... بلا انقطاع». إن لم
... نوع من الشفاعة الحية؟
... إذًا فالتمارين الرياضية
... على أحدث الموديلات
... الغرور، أي أن السبب
... من ورائها إذًا فإن
... التي تُخصَّص لله.
... وكل حواسي. وقدراتي وكل
... يكون مقدسًا لو

... وهذا لا يعني أن كل
... لا يرتكب خطأ. ولكن الله يرانا
... في النظر ٢كورنثوس ٥:
... في كل الأشياء عندها
... هي الأهم في نظر

... علاقة حميمة مع المسيح واتباع
... لأجلنا. كل تلك الأشياء
... كشيء كامل وليست كأجزاء
... غير مناسب. فلو أن هناك

أي جزء في حياتي غير مناسب للرب، إذًا فهو غير مناسب لي أيضًا. ويجب أن استبعده. يجب أن تزيل تلك الأجزاء التي تحتفظ بها لأجل نفسك فقط حتى تفسح مكانًا لتلك الأجزاء التي تمجّد الله وتكرمه. دع تلك الأشياء التي تمجده وتكرمه تنمو وتزدهر ولتراقب كيف ستصبح الحياة سهلة.



لا تقـ

«إن أي اهتمام بسيط للغاية حين يتحو

«فلا تهتمّوا للغَدِ، لأنَّ "الغَدَ يَه

أعطــى الله لبني إســرائيل المن ك
لاســتخدامه فــي وقت لاحق. وهكــذا
بــأن يعطيهــم احتياج يومهــم كل يـ
مــن حاجتهم ليوم واحد. فإنه يفســد
حياتهــم نتنة وفاســدة. وهم لا يفحص
إنهم يتحملون الكثير، أي الكثير من ال
التفكيــر. وهو فعلاً كثير. ولا يعرفون م
يشعرون بالتعقيد؛ لأنهم يحاولون جم

فـي (متـى ٦: ٢٥ - ٣١) يعلمنا يســو
نؤمن بأنه بما أن الله يهتم بالطيور وا
كل مــا يمكننا التعامل معه. فيجب أ
النعمــة. قوة الله وقدرته التي تمكّننا
ما يعترض طريقنا كل يوم. ولكنه لن ي



لا تقلق بشأن الغد

«إن أي اهتمام بسيط للغاية حين يتحول إلى صلاة، ينحصر فلا يتحول إلى عبء».
كوري تن بووم

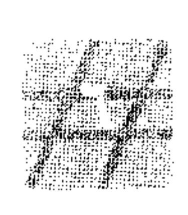
«فلا تهتمّوا للغدِ، لأنَّ الغَدَ يَهتَمُّ بما لنَفسِهِ. يَكفي اليومَ شَرُّهُ».
(متى ٦: ٣٤)

أعطى الله لبني إسرائيل المن كل يوم بيومه. ولم يسمح لهم بتخزينه لاستخدامه في وقت لاحق، وهكذا. فقد أظهروا ثقتهم في الله وفي وعده بأن يعطيهم احتياج يومهم كل يوم بيومه. في أي مرة يجمعون فيها أكثر من حاجتهم ليوم واحد، فإنه يفسد وتصبح رائحته سيئة. يقول كثيرون إن حياتهم نتنة وفاسدة، وهم لا يقصدون الرائحة. ولكني أعتقد أنهم يقولون إنهم يتحملون الكثير، أي الكثير من العمل والكثير من المسؤولية والكثير من التفكير. وهو فعلاً كثير، ولا يعرفون ما يفعلون فهم يهدرون الكثير، وهم اليوم يشعرون بالتعقيد؛ لأنهم يحاولون جمع ما يكفيهم للغد.

في (متى ٦: ٢٥ - ٣١) يعلمنا يسوع ألاَّ نقلق بشأن الغد ولكن يشجّعنا أن نؤمن بأنه بما أن الله يهتم بالطيور والزهور فحتمًا سيهتم بنا. وكل يوم يحوي كل ما يمكننا التعامل معه، فيجب ألاَّ نهتم بأكثر من اليوم، فهذه هي عطية النعمة. قوة الله وقدرته التي تمكّننا والتي يعطيها لنا لكي نتعامل بنجاح مع ما يعترض طريقنا كل يوم، ولكنه لن يعطينا نعمة الغد في هذا اليوم.

عندما نفكر في المســتقبل بكل الأســئلة التي لم نحصل على إجابات لها. وبكل الظروف المهدّدة. يمكننا أن نشــعر بأننا مستنفذون. ولكن أبانا السماوي لا يعطينا مزيدًا من النعمة لكي نفكر في مشــكلات الغد ويحفظ معها سلام أذهاننا وفرحنا. فإن فعل هذا فهو يشجعنا على أن نقلق. وأن نكون قلقين ونهتم بشؤوننا التي قد لا تكون جديرة بالحصول على اهتمامنا في ذلك الوقت. ويخبرنا الله بما نفعله بشأن همومنا إذ يجب أن نلقيها عليه لأنه هو يعتني بنا.

عندمــا نحاول أن نحيــا الغد في يومنا هذا. فإننا نعقّــد حياتنا. وعندما طلب التلاميذ من يســوع أن يعلّمهــم كيف يصلون. من بين الأمــور التي أخبرهم بها هو أن يطلبوا من الله الآب لأجل خبزهم اليومي. فهو يتحدث عن أكثر من نوعية الخبــز الذي يأكله المرء في وجبته؛ إذ يتحدث عن أي من الأمور التي يجب أن تتم حتى تُسدَّد احتياجاتهم الخاصة. لتجعل الحياة بسيطة ولتأخذ الأمور الخاصة بكل يوم بيومه. لا تخف من المستقبل؛ لأن ما سيكون عليك أن تتعامل معه في الغد لن تحصل عليه إلا في الغد. فمن المستحيل أن تتعامل مع مشكلات الغد اليوم. ضع ثقتك في الله واسمح لنفسك أن تستمتع بحياة بسيطة.



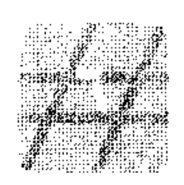
انـ

«ابن على الفشل، واستخدمه كحجر
تحاول أن تنسى الأخطاء. ولكن لا ت
وقتك، أو فكرك».

«لا تذكُروا الأوَّليَّاتِ،

في (فيلبي ٣: ١٣) يقول الرسول ب
فلنـدع ما حـدث بالفعل. وأعتقـد أن
واكتشف كيف أن الأمر معقد وم
واحد يمكننا أن نفعله تجاه الماضي
الفوضى التي في حياتنا ويحولها إلى
أخطاءنا لخيرنا العظيم لو أننا وثقنا

يخبرنا (إشعياء ٦١: ٣) أنه سيعط
كثيرين يريدون الاحتفاظ برمادهم وب
بنقائصهم وفشلهم. قرِّر أن نتنازل عن
جديد يحمل إمكانيات جديدة: أي جيدة
يمكننا أن نرى تلك الاحتمالات الخاص
وفشل الأمس. انس ما وراء وامتد إلى ع



انسَ ما هو وراء

«ابن على الفشل، واستخدمه كحجارة لتعبر عليها، اغلق الباب أمام الماضي، ولا تحاول أن تنسى الأخطاء، ولكن لا تركز عليها، لا تدع الفشل يستنفذ طاقتك أو وقتك، أو فكرك».

جوني كاش

«لا تذكُروا الأوَّليّاتِ، والقَديماتُ لا تتأمَّلوا بها».

(إشعياء ٤٣: ١٨)

في (فيلبي ٣: ١٣) يقول الرسول بولس إنه يجتهد لكي «أنسى ما هو وراء». فلندع ما حدث بالفعل، وأعتقد أن بولس حاول أن يصلح الأخطاء السابقة واكتشف كيف أن الأمر معقد ومستحيل أن تحاول وتنجح في هذا. فهناك شيء واحد يمكننا أن نفعله تجاه الماضي وهو أن نسلمه لله، ونسمح له أن يأخذ الفوضى التي في حياتنا ويحولها إلى معجزات. فالله لديه القدرة أن يستخدم أخطاءنا لخيرنا العظيم لو أننا وثقنا فيه أنه سيفعل هذا.

يخبرنا (إشعياء ٦١: ٣) أنه سيعطينا «جمالاً عوضًا عن الرماد» ولكني وجدت كثيرين يريدون الاحتفاظ برمادهم. وبقايا الرماد الخاصة بالماضي لكي تذكّرهم بنقائصهم وفشلهم. قرِّر أن تتنازل عن رمادك أو كل ما كان لديك. كل يوم هو يوم جديد يحمل إمكانيات جديدة: أي حياة جديدة ورجاء جديد وأحلام جديدة. ولكن لا يمكننا أن نرى تلك الاحتمالات الخاصة باليوم لو أننا مازلنا نحاول إصلاح أخطاء وفشل الأمس. انس ما وراء وامتد إلى ما هو قدام.

من المهم للغاية أن نُخرِج أذهاننا من الماضي لكي نرى خطة الله الصالحة لليوم. كان إبراهيم رجلاً قد خسر الكثير. فقد أعطى لابن أخيه لوط أفضل جزء في وادي الأردن لكي يمنع الخصام، تاركًا له أكثر مما كان يملكه من قبل. كان من الممكن أن يمتلئ بالشفقة على الذات والإحباط. ولكنه بدلاً من ذلك استمع لله الذي أخبره بما يلي:

«ارفع عينيك وانظر من الموضع الذي أنت فيه شمالاً وجنوبًا وشرقًا وغربًا. لأن جميع الأرض التي أنت ترى لك أعطيها ولنسلك إلى الأبد» (تكوين ١٣: ١٤ - ١٥)

ربما يجب أن ترفع عينيك وتنظر حولك بدلاً من النظر للوراء وللأسفل. ارفع عينيك وانظر المستقبل الرائع الذي يمتلئ بالرجاء لك من الله! لا تقضِ حياتك حزينًا على ما فقدته وما فقد بالفعل. لتكن لديك قائمة بما تركته بالفعل. واستمر في مسيرتك، ولتأخذ خطوة إيمان واحدة في كل مرة. وتذكر أن الله بجوارك.



تعلم

«إن فن القيادة هو أن تقول لا، لا أن تق

«ولكن قبل كُلّ شيءٍ يا إخوتي
ولا بقَسَمٍ آخَرَ. بل لتكُنْ نَعَمكُمْ نَعَ

لا يحب الناس كلمة لا. أليس كذلك
نقول نعم على شيء ما، ولكننا لن نرى
تقول لا. إنه أمر طبيعي أن نرغب في
نرغب في هذا، ولكن هذا الميل يجعلنا
ولكن هذا يعقّد الحياة بشدة؛ لأن الن
كأفراد ويتوقعونها أيضًا. هل سمعت
الناس طوال الوقت»؟ سريعًا ما يجد
لابد وأن يدفعوه في مرحلة ما من مراحل
شيء يريده ويحصلون على النتيجة
الثمن ونفقد أنفسنا.

خلق الله كلاًّ منا بطريقة فريدة. و
وهذا لا يعني ألاَّ نعدل ونكيّف أنفسنا

٧

تعلم كيف تقول لا

«إن فن القيادة هو أن تقول لا، لا أن تقول نعم، فمن السهل للغاية أن تقول نعم».
توني بلير

«ولكن قَبلَ كُلِّ شَيءٍ يا إخوَتي، لا تحلِفوا، لا بالسماءِ، ولا بالأرضِ،
ولا بقَسَمٍ آخَرَ. بل لتكُنْ نَعَمكُمْ نَعَمْ، ولاكُمْ لا، لِئلا تقَعوا تحتَ دَينونَةٍ».
(يعقوب ٥: ١٢)

لا يحب الناس كلمة لا، أليس كذلك؟ فسيبتسمون ابتسامة عريضة عندما تقول نعم على شيء ما، ولكنك لن ترى الكثير من الابتسامات عندما يسمعونك تقول لا. إنه أمر طبيعي أن ترغب في أن تكون محبوبًا ومقبولاً. فنحن جميعًا نرغب في هذا، ولكن هذا الميل يجعلك تسقط بسهولة في شراك إرضاء الناس، ولكن هذا يعقِّد الحياة بشدة؛ لأن الناس المختلفين يريدون أمورًا متنوعة منا كأفراد ويتوقعونها أيضًا. هل سمعت من قبل تلك العبارة: «لا يمكنك إرضاء كل الناس طوال الوقت»؟ سريعًا ما يجد هؤلاء الذين يرضون الناس أن هناك ثمنًا ما لابد وأن يدفعوه في مرحلة ما من مراحل حياتهم، لكي يعطوا لكل شخص كل شيء يريده ويحصلون على النتيجة النهائية التي تجعلهم سعداء، فندفع هذا الثمن ونفقد أنفسنا.

خلق الله كلاًّ منا بطريقة فريدة، فنحن كأفراد لنا الحق في أن نحيا حياتنا، وهذا لا يعني ألاَّ نعدل ونكيِّف أنفسنا ورغباتنا لكي نساعد الآخرين أو نجعلهم

... لكي نرى خطة الله الصالحة
... لابن أخيه لوط أفضل جزء
... كان يملكه من قبل، كان
... ولكنه بدلاً من ذلك استمع

... وجنوبًا وشرقًا وغربًا، لأن
(تكوين ١٣:
١٤ - ١٥)

... للوراء وللأسفل، ارفع
... من الله! لا تقضِ حياتك
... قائمة بما تركته بالفعل،
... في كل مرة، وتذكر أن الله

سعداء. ولكن هذا يعني أنه لا يمكننا الاستمرار في إرضاء الناس على حساب على إرضاء الله. فهو لن يُسَر عندما لا نحقق الهدف من وجودنا لأننا نحيا حياة مُحبَطة محاولين أن نجعل كل من حولنا راضيًا. ونتجاهل رغبات الله وإرادته لنا.

لقد صارعت أنا شخصيًّا بشدة مع هذا الأمر. فبما أني تعرضت للاغتصاب عندما كنت طفلة. فقد كبرت وأنا أشعر بأني مهملة وبلا قيمة. وكرهت الألم العاطفي الناتج عن الشعور بالرفض بشدة. لدرجة أني أردت أن أكون مقبولة. وكنت راغبة في دفع أي ثمن مهما كان لأكون مقبولة. ولم يستغرق مني الأمر كثيرًا حتى اكتشفت أنه عندما أقول نعم عندما يكون في داخلي رغبة مُلحَّة أن أقول لا. فإن ذلك يسرق حياتي مني. وكرهت من أحاول أن أجعلهم سعداء وتعلمت أنهم ليسوا أصدقاء حقيقيين على المدى الطويل.

إن هؤلاء الذين يرغبون في أن يكونوا سعداء معك عندما يتحكمون فيك هم أناس يستغلونك. وعندما تسمح لهم بهذا. فإنك تتأذى. ولكن هذا بالتأكيد سيؤذيهم أيضًا. من المؤسف أن معظم الناس سيفعلون ما نسمح لهم بفعله. ويبدو أن هذه هي طبيعة الإنسان الجسدي. إن المواجهة النقية ورفض أن يتحكم فينا الآخرون أمر صحي. وحتمًا يبني علاقات عظمية عادلة لكلا الطرفين.

اتخذ قرارك بأن ترضي الله فوق كل شيء آخر. ولتكن إرادته قبل إرادتك وقبل إرادة الآخرين. ولو أنك تشعر حقًّا في قلبك أن الله يريدك أن تقول نعم. عندها قل نعم والتزم بها. ولكن لو شعرت بأن الله يقودك لكي تقول لا. عندها قل لا والتزم بها أيضًا. فعادةً ما يقدم الله نعمة وكل ما نحتاجه أيضًا لكي يمكّننا من أن نفعل ما يطلبه منا. ويعطينا الأدوات لكي نقول لا بسهولة وبساطة. فإن مجرد ظهور الصراع والتعقيد في حياتنا يمكن أن يشير إلى أننا خارج إرادة الله. ولو أن

قلوبنا تقول لا في حين أن أفواهنا تقول
أن نتوقع أن الله سيساعدنا. فنحن ليس
لست بمفردك وأنت تتعلم كيف
عادية لكي يرشدك نحو طريقة
لأنك تتبع قيادته.

قلوبنا تقول لا في حين أن أفواهنا تقول نعم بسبب الخوف من الرفض. لا يمكننا أن نتوقع أن الله سيساعدنا. فهو ليس مُلزَمًا بأن ينهي أي شيء لم يبدأه.

لست بمفردك وأنت تتعلم كيف تقول لا. اطلب من الله قوة وحكمة غير عادية لكي يرشدك نحو طريقة أبسط لاتخاذ القرار. وليجعلك تشعر بالثقة لأنك تتبع قيادته.

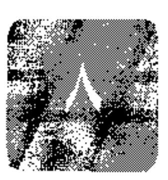


«أن تكون نفسك في عالم يحاول دائـ

«ولكن ليَمتَحِ

وحينئذٍ يكونُ لهُ الفَخرُ مِنْ جـ

لسـنوات طويلة مـن حياتي، حاولـ
مثلهم، وأتصرف مثلهم، بل وأبدو مثلـ
أدركت أخيرًا أن الله لن يسـاعدني أبدًا
نفسـي، فهناك سـبب وراء أن الله خلـ
إنـه أمر معقَّد للغاية أن أحاول أن أكو
داخلنا تجعلنا نفهم كيف نفعل هذا
أنفسنا، فالله يُظهِر لنا كيف نفعل هـ
ليس عليك أن تقارن نفسك بشخـ
يـا صديقي هي الحرية الحقيقية، أتو
واحـد منهـا، أود أن أقول مرة أخرى، ليـ
فيـك بآخريـن، وليس عليك أن تتنافس
٢كورنثـوس ١٠: ١٢)، فكل ما يتوقعه ا



كن نفسك

«أن تكون نفسك في عالم يحاول دائمًا أن يجعلك شيئًا آخر هو أعظم إنجاز».
رالف والدو إيمرسون

«ولكن ليَمتَحِنْ كُلُّ واحِدٍ عَمَلهُ،
وحينَئذٍ يكونُ لهُ الفَخرُ مِنْ جِهَةِ نَفسِهِ فقط، لا مِنْ جِهَةِ غَيرِهِ».
(غلاطية ٦: ٤)

لسنوات طويلة من حياتي، حاولت أن أكون مثل الآخرين. حاولت أن أصلي مثلهم، وأتصرف مثلهم، بل وأبدو مثلهم. بعد عدة سنوات من البؤس والصراع، أدركت أخيرًا أن الله لن يساعدني أبدًا على أن أكون شخصًا آخر بل على أن أكون نفسي. فهناك سبب وراء أن الله خلقني بهذه الطريقة لا مثل أي شخص آخر. إنه أمر معقَّد للغاية أن أحاول أن أكون مثل شخص آخر، فلا توجد برمجة في داخلنا تجعلنا نفهم كيف نفعل هذا، إنه أسهل بكثير وأبسط بكثير أن نكون أنفسنا. فالله يُظهِر لنا كيف نفعل هذا لأن هذه هي إرادته.

ليس عليك أن تقارن نفسك بشخص أو شيء آخر أو أن تتنافس معهم، وهذه يا صديقي هي الحرية الحقيقية، أتى يسوع ليحرر الناس بعدة أساليب وهذا واحد منها. أود أن أقول مرة أخرى، ليس عليك أن تقارن نفسك أو أي شيء آخر فيك بآخرين، وليس عليك أن تتنافس لكي تكون مثلهم أو أفضل منهم (انظر ٢كورنثوس ١٠: ١٢)، فكل ما يتوقعه الله هو أن نحاول أن نكون أفضل ما يمكن

أن نكونه. دائمًا أقول: «الله يريدني أن أكون أفضل ما يمكنني أن أكونه». وبما أني رأيت هذا، فقد نموت سريعًا.

يمكننا أن نتطلع إلى الآخرين كنماذج وقد يشجِّعنا الآخرون أن نعمل بجد في مجالات مختلفة لتغيير سلوكياتنا. ولكن يجب ألا نسمح لأي شخص آخر سوى يسوع أن يكون هو مثالنا الأعلى. أخبر بولس هؤلاء الذين يخدمهم أن يتبعوه لأنه هو تبع المسيح. وقال إنه مثال لهم. ولكنه لم يخبر أحدًا أبدًا أنه يجب أن يكون مثله تمامًا.

تعلَّم كيف تستريح مع الآخرين، وأن تكون نفسك. ولو رفضوك فإنهم يرفضون ما خلقه الله، لا ما خلقته أنت. بالطبع لدينا جميعًا مجالات يمكننا أن نحسّنها. ولكن الله وحده هو من يستطيع أن يغيّرنا وأن يفعل هذا بطريقته وفي وقته. في بعض الأحيان نشعر أننا سيئون للغاية تجاه من نحن، ونخلق شخصية مزيفة لكي نظهر بها للعالم، وهكذا عادة ما نجد صعوبة في العلاقات. ولكن عندما ندخل إلى حرية أن نكون ببساطة من خلقنا الله لنكونه، فنجد مسحة الله حاضرة لتعطينا نعمة في عيون الآخرين. تعلمت أن أتوقف عن محاولة أن أجعل الآخرين مثلي وأثق في الله لكي يعطيني «روابط إلهية».

عليَّ أن أقول إني أحب طبيعتي لأجل طبيعتي. ولهذا يحبني الآخرون. ربما لا يحبني الجميع ولكن هناك كثيرين يحبونني. وهؤلاء الذين يحبونني هم عدد كافٍ ليجعلني مشغولة دائمًا. لو أنك قررت أن تقبل نفسك وتحبها كما أنت ولأن الله خلقك هكذا، فستجد مزيدًا من القبول وقليلاً من الرفض.



اختر الـ

«نوعية حياة الإنسان هي المهمة لا

«حتَّى تُمَيِّزوا

لكَيْ تكونوا مُخلِصينَ و

هناك وقت كان المجتمع فيه

ناظرين للوراء لتلك الأيام. نرى أن هذا

مقارنة بالكمية. فالحصول على

أسوأ. نميل إلى شراء الملابس الأرخص

نصبح مُحبَطين لأنها تنكمش وتبهت

امتلاك الكثير من الملابس يمكن أن

أحدهم: «لم أكن أجد أية مشكلة في

كنت أملكه هو بدلة بنية وبدلة أخرى

في أثناء الرحلة. والآن لديَّ دولاب مليء

معقَّدة وتستغرق وقتًا طويلاً حتى أ

الملابس».

إن اخترنا أن نشتري منتجات ذات



اختر النوعية لا الكمية

«نوعية حياة الإنسان هي المهمة لا طولها».

مارتن لوثر كينج - الابن

«حتَّى تُمَيِّزوا الأُمورَ المُتَخالِفَةَ،
لكَيْ تكونوا مُخلِصينَ وبلا عَثرَةٍ إلَى يومِ المَسيحِ».
(فليبي ١: ١٠)

هناك وقت كان المجتمع فيه أبسط كثيرًا من اليوم، وعندما نقضي لحظة ناظرين للوراء لتلك الأيام، نرى أن هذا كان عندما كان الناس أكثر اهتمامًا بالنوعية مقارنة بالكمية. فالحصول على المزيد ليس دائمًا أفضل، ولكنه كثيرًا ما يكون أسوأ. نميل إلى شراء الملابس الأرخص، حتى يكون لدينا المزيد من الملابس، ثم نصبح مُحبَطين لأنها تنكمش وتبهت أو لا تبقى معنا مقدار الوقت الذي نظنه. امتلاك الكثير من الملابس يمكن أن يجعل من ارتدائها أمرًا معقدًا، فكما قال أحدهم: «لم أكن أجد أية مشكلة في حزم أمتعتي لقضاء رحلة؛ حيث إن كل ما كنت أملكه هو بدلة بنية وبدلة أخرى زرقاء، فأضع كلتيهما ببساطة وأبدلهما في أثناء الرحلة، والآن لديَّ دولاب مليء بالملابس لهذا أصبح حزم الأمتعة عملية معقَّدة وتستغرق وقتًا طويلاً حتى أقرر ما الذي يمكن أن يتماشى مع غيره من الملابس».

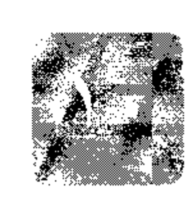
إن اخترنا أن نشتري منتجات ذات جودة مثل الأجهزة والأثاث، حتى لو كان هذا

معنــاه الحصول على أشــياء أقل على مــدار فترة زمنية. فيمكـننــا أن نوفر وقت الصيانــة. إذ تنكســر الأدوات والأجهــزة الرديئة كثيرًا وتتلف ســريعًا. وكلما كان علينا التعامل مع مزيد من الأمور في الحياة كلما أصبحت الحياة أكثر تعقيدًا.

مؤخرًا تحدث الله إلى قلبي ليخبرني ألاَّ أفعل أي شــيء ليس عليَّ فعله. فلو أن هناك شــخصًا ما يمكنه القيام بهذا الشــيء. فدعيه يقوم به! وقد ساعدني اتبــاع هذه الوصية كثيرًا في ســعيي لجعل حياتي أســهل. فــلا يمكن أن تكون حياتنا أســهل إلا عندما يكون لدينا قدر أقل من الأشــياء التي نتعامل معها. وأنا مصممة أن أجد طرقًا للتقليل من الأشــياء التـي عليَّ التعامل معها لكي أظل مثمرة في حياتي.

ربما نشتري سيارة بسبب مظهرها. ومع ذلك نحصل على نوعية رديئة وننفق مقــدارًا كبيــرًا من الوقت فــي إصلاحها. أو ربمــا نضيع وقتنا ونجــوب كل أنحاء المدينة محاولين الحصول على ســعر أرخص لشــيء معين. وفعليًّا نضيِّع وقتًا أكثر من المال الذي سننفقه. ما قيمة وقتك؟ إن وقتي يعني الكثير بالنسبة لي. وأرغب في شراء أشياء ذات جودة أعلى لأنها توفر وقتي.

نمِّ في داخلك عادة شراء الأشياء الأفضل بالنقود المتاحة لك. ولا تفكر كثيرًا دائمًــا فيما هو أفضل. فهذا خداع. فأود أن أشــتري شــيئًا واحــدًا ذا جودة بدلاً من شراء ثلاثة أو أربعة أشياء بجودة متوسطة أو أقل.



ار
ما لا ي

«نقيّم قدرة الرجال بما يمكنهم أن ينج

«ومَنْ مِنكُمْ وهو يُريدُ أنْ يَبنيَ
هل عِندَهُ م

تملأ المشروعات الكثيرة غير المك
المشــروعات في وجوهنا لكي نتيبيها
لكي ننهيها. كلما زاد شعورنا سوءًا نح
أن يفعل كل شــيء. وبفعل أي من تلك
ويجــب ألا نخاف من مواجهة محدودي
يضــع إيمانــه فيه يفعل ما يقوده الله
يبدأوا أمورًا ولا ينهوها.

بــدأ الله عملاً صالحًا في كل منا و
المســيح. لكــي يتمِّــم ويكمِّل حــد
المشــروعات قصيرة المدى وهنالك م
الصبوريــن غالبًــا مــا لا ينهون المش
يتطلب النضج الروحي صبرًا. فنحن لا
يتراجعون؛ لأنه لا يمكنهم «القياد بط
فعلاً مثل هذا الأمر.

ارفض أن تبدأ ما لا يمكنك أن تنهيه

«نقيّم قدرة الرجال بما يمكنهم أن ينجزوه لا بما يحاولون إنجازه».

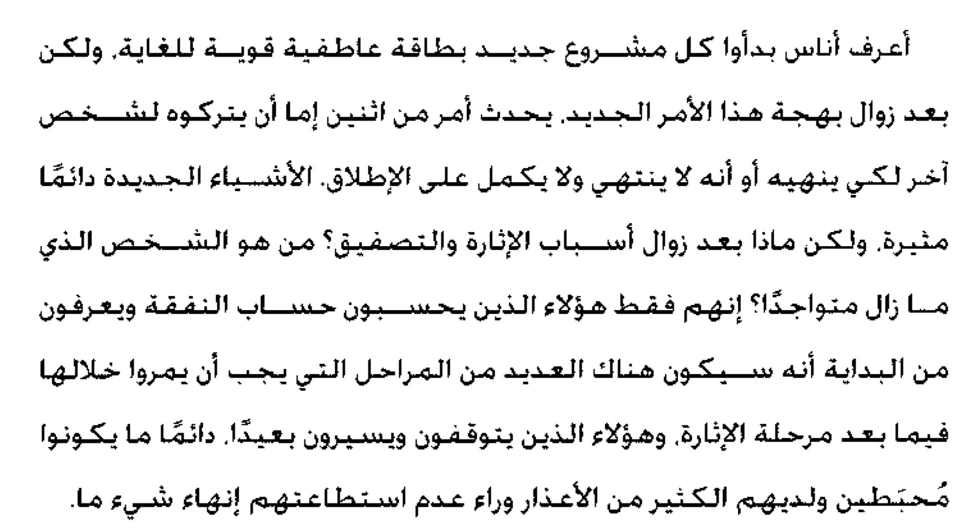
شخص غير معروف

«ومَنْ مِنكُمْ وهو يُرِيدُ أنْ يَبنيَ بُرجًا لا يَجلِسُ أوَّلاً ويَحسِبُ النَّفَقَةَ، هل عِندَهُ ما يَلزَمُ لكَمالِهِ؟».

(لوقا ١٤: ٢٨)

تملأ المشروعات الكثيرة غير المكتملة أذهاننا وحياتنا، ودائمًا ما تصرخ تلك المشروعات في وجوهنا لكي ننهيها، وتديننا وتسخر منا. فكلما طال الوقت لكي ننهيها، كلما زاد شعورنا سوءًا تجاه أنفسنا. ولا يمكن لأي شخص أن يحاول أن يفعل كل شيء، ويفعل أي من تلك الأشياء وينجزها جيدًا. فنحن محدودون ويجب ألا نخاف من مواجهة محدوديتنا. الله ليس محدودًا، وحقًّا كل منا ممن يضع إيمانه فيه يفعل ما يقوده الله لفعله ولكن الله لا يقود الأشخاص لكي يبدأوا أمورًا ولا ينهوها.

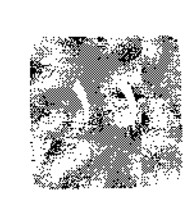
بدأ الله عملاً صالحًا في كل منا، وسيستمر في عمله هذا حتى يوم مجيء المسيح، لكي يتمّم ويكمّل هذا العمل الصالح (انظر فيلبي ١: ٦). بعض المشروعات قصيرة المدى وهناك مشروعات أخرى تستغرق وقتًا أطول. وغير الصبورين غالبًا ما لا ينهون المشروعات طويلة الأمد. على سبيل المثال، يتطلب النضج الروحي صبرًا، فنحن لا نتغير بين عشية وضحاها. فهناك كثيرون يتراجعون؛ لأنه لا يمكنهم «القيام بطفرة»، فهم يريدون النجاح الفوري ولا يوجد فعلاً مثل هذا الأمر.



أعرف أناس بدأوا كل مشروع جديد بطاقة عاطفية قوية للغاية، ولكن بعد زوال بهجة هذا الأمر الجديد، يحدث أمر من اثنين إما أن يتركوه لشخص آخر لكي ينهيه أو أنه لا ينتهي ولا يكمل على الإطلاق. الأشياء الجديدة دائمًا مثيرة، ولكن ماذا بعد زوال أسباب الإثارة والتصفيق؟ من هو الشخص الذي ما زال متواجدًا؟ إنهم فقط هؤلاء الذين يحسبون حساب النفقة ويعرفون من البداية أنه سيكون هناك العديد من المراحل التي يجب أن يمروا خلالها فيما بعد مرحلة الإثارة، وهؤلاء الذين يتوقفون ويسيرون بعيدًا، دائمًا ما يكونوا مُحبَطين ولديهم الكثير من الأعذار وراء عدم استطاعتهم إنهاء شيء ما.

معظم الناس في مجتمعنا اليوم يدمنون تحمل المزيد من الأعباء والقيام بأمور أكثر من قدرتهم على تحملها، وقد أصبحت عملية إدارة الضغوط مشروع مربح للغاية، فمعظم الضغوط التي نختبرها اليوم عادة ما يكون سببها أننا نحاول القيام بالكثير، دائمًا ما يكون لديَّ الكثير لأفعله في قائمة أعمالي اليومية أكثر من قدرتي على إنهائها في يوم واحد، ولهذا أحاول استكمالها في اليوم التالي. فكل ما نتحمله كمسؤولية يجب أن نكون ملتزمين بإنهائه، وفعله جيدًا وفي الوقت المحدد.

اجعل حياتك أبسط بأن تبدأ ما تعرف أنه يمكنك أن تنهيه وتنهي ما بدأته، لا تشتِّت نفسك، ولكن ابقَ مركزًا وأنهِ ما بدأته، وعندما تنهي شيئًا ما فيجب ألا تستمر في الاحتفاظ به في ذهنك، فأنت حر لكي تعطي نفسك بالكامل للمشروع التالي، وللهدف التالي، وللفكرة الكبيرة التالية في حياتك، فلديك الحرية لكي تحلم ولكي تبدع؛ لأن ذهنك وقلبك خاليان من الفوضى، وهذه هي البساطة في أفضل صورها.



لا تصنع

«من الأفضل ألاّ تثير المشكلات حتى
تكون متأكدًا من أن إثارتك للمشكلات

«سلامًا أتركُ لكُمْ
ليس كما يُعطي العالَمُ أعطيكُمْ أ

يصر كثيرون اليوم على بذل كثير من
للتفاصيل الصغيرة بالاستحواذ علي
دائمًا ما تكون مليئة بالمشكلات والأمو
هذه نصيحة حكيمة، فهناك الكثير
يجب أن نتعامل معها، فلسنا بحاجة
بسهولة.

هناك العديد من الفرص كل يوم لك
اختيار أن ندعها تمضي ونبقى في سا
نحِّ جانبًا الأمور التي تضايقك، وتزعجك
التي لن تصنع أي فرق في النطاق الإجم
الثعالب الصغيرة تفسد الكروم الخض



لا تصنع جبالاً من التلال

«من الأفضل ألاّ تثير المشكلات حتى تزعجك هذه المشكلات، لأنه بإمكانك أن تكون متأكدًا من أن إثارتك للمشكلات سوف تجعل مشكلتك مضاعفة».
دافيد كابيل

«سلامًا أترُكُ لكُمْ. سلامي أُعطيكُمْ.
ليس كما يُعطي العالَمُ أُعطيكُمْ أنا. لا تضطَرِبْ قُلوبُكُمْ ولا ترهَبْ».
(يوحنا ١٤: ٢٧)

يصر كثيرون اليوم على بذل كثير من الجهد في أمور صغيرة. فهم يسمحون للتفاصيل الصغيرة بالاستحواذ عليهم ومضايقتهم كثيرًا لدرجة أن الحياة دائمًا ما تكون مليئة بالمشكلات والأمور المقلقة. قال أحدهم: «اختر معاركك». هذه نصيحة حكيمة. فهناك الكثير من الأحداث الرئيسية في حياتنا والتي يجب أن نتعامل معها. فلسنا بحاجة حقًّا إلى الاهتمام بأمور يمكننا تجاهلها بسهولة.

هناك العديد من الفرص كل يوم لكي نتضايق بشأن شيء ما. ولكن لدينا اختيار أن ندعها تمضي ونبقى في سلام. إن الشيطان يحفزنا لكي نتضايق! نحِّ جانبًا الأمور التي تضايقك، وتزعجك واعرف نفسك. وقرِّر أن تترك تلك الأمور التي لن تصنع أي فرق في النطاق الإجمالي للحياة. يقول الكتاب المقدس إن الثعالب الصغيرة تفسد الكروم (انظر نشيد الأنشاد ٢: ١٥). كم عدد الذين

يُطلِّقون بسـبب أمور تافهـة يحتفظون بها فـي قلوبهم وتتحول حتمًا إلى جبال كبيرة لا يمكنهم أن يتسـلقوها؟ لو أننا لم نلق بالاً لتلك الشـرور التي تحدث لنا كما توجِّهنا (١ كورنثوس ١٣) سـنكون فـي حال أفضل كثيرًا. وستكون لدينا علاقات أبسـط. فـي إحدى المرات كان لديَّ «محاسـب» ممتاز حيث أحتفظ في ذاكرتـي بكل الأمور التي ضايقني بها النـاس أو أغاظوني. وكانت حياتي فوضى كبيرة. وكانت معقَّدة ولم أكن سعيدة.

لا تكن شـخصًا يغتاظ بسهولة. فستكون الشخص الذي يعاني أكثر لو أنك فعلت هذا. عادةً. عندما يضايقنا شخص ما. فلم يكن هذا هو هدفه أبدًا. فلتُنمّ في داخلك عادة أن تصدق هذا. وبهذا تتخذ خطوة مهمة نحو الحياة البسـيطة. فلو أن أذهاننا مليئة بالأفكار الخاصة بما فعله فينا الآخرون. فحتمًا لن نستطيع اختبار البساطة أو الاسـتمتاع بها. فلكي تكون الحياة بسيطة فلا بد وأن تكون أفكارنـا وعواطفنا نقية. يجب أن تكون قلوبنا مفتوحة تمامًا لكي نغفر للآخرين بدلاً من أن نستقبل الألم أو الغيظ.

عندمـا نقضي وقتًا طويلاً نلهـج فيما فعله فينا الآخرون بدلاً من اللهج فيما فعلوه لأجلنا نفقـد فرحنا. وننمي في داخلنـا اتجاهًا دفاعيًّا ومتذمـرًا وناقدًا لا يرضـي الله. فيمكننـا أن نرى الكثير من التعقيدات التي تـزول من حياتنا عندما نصبح راغبين فـي الغفران السريع وباستمرار.



لا تفـ

«يطلق على الإنسان أنه أناني لا لأنه يـ

«ودَعا الجَمعَ مع
مَنْ أرادَ أنْ يأتِيَ ورائي فَلْيُنكِرْ

إن الشـخص الذي يحيا حياة أنانيـة
شـخصًا معقَّدًا. ولا يريدنـا الله أبدًا أن
بأنفسـنا وحسـب. ولكنـه يريدنا أن نـ
الكتاب المقدس إن يسـوع أودع نفسـه
يعلـم أنه يحكم بالعدل (انظر ١ بطرس
يسوع.

إن الهدف الأساسـي للمسـيحي يـ
بهذا يقول يسـوع إنه يجب ألاَّ نركز علـ
مرقس ٨: ٣٤). في كثير من الأحيان نعتـ
منا. فلن نسـتمتع أبدًا بالحياة أو لن نحـ
فعندمـا نعطي أنفسـنا للآخرين. بعـ

وتتحول حتمًا إلى جبال

الشرور التي تحدث

كثيرًا. وستكون لدينا

ممتاز حيث أحتفظ في

وكانت حياتي فوضى

الذي يعاني أكثر لو أنك

يكن هذا هو هدفه أبدًا. فلْتَنمّ

نحو الحياة البسيطة.

الآخرون. فحتمًا لن نستطيع

الحياة بسيطة فلا بد وأن تكون

مفتوحة تمامًا لكي نغفر للآخرين

الآخرون بدلاً من اللهج فيما

ومتذمرًا وناقدًا لا

تزول من حياتنا عندما



لا تفكر في نفسك

«يطلق على الإنسان أنه أناني لا لأنه يسعى لخيره، ولكن لأنه يتجاهل أقرباءه».
ريتشارد ويتلي

«ودَعا الجَمعَ مع تلاميذِهِ وقالَ لهُمْ:
مَنْ أرادَ أنْ يأتيَ ورائي فليُنكِرْ نَفسَهُ ويَحمِلْ صَليبَهُ ويتبَعني».
(مرقس ٨: ٣٤)

إن الشخص الذي يحيا حياة أنانية وحياة متمركزة حول الذات عادةً ما يكون شخصًا معقَّدًا. ولا يريدنا الله أبدًا أن ننظر إلى الداخل فقط، ونحاول الاهتمام بأنفسنا وحسب. ولكنه يريدنا أن نصل للآخرين ونثق في أنه يهتم بنا. يقول الكتاب المقدس إن يسوع أودع نفسه وكل شيء في يدي الآب السماوي؛ لأنه يعلم أنه يحكم بالعدل (انظر ١بطرس ٢: ٢٣). ويجب أن نتبع المثال الذي قدمه يسوع.

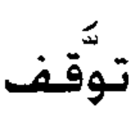
إن الهدف الأساسي للمسيحي يجب أن يكون تبعية يسوع. فبعدما نلتزم بهذا يقول يسوع إنه يجب ألاَّ نركز على أنفسنا بما في ذلك اهتماماتنا (انظر مرقس ٨: ٣٤). في كثير من الأحيان نعتقد أننا لو سلمنا كل شيء كما يُطلَب منا، فلن نستمتع أبدًا بالحياة أو لن نحصل على ما نريد. ولكن العكس صحيح. فعندما نعطي أنفسنا للآخرين، يعطينا الله حياة تفوق كثيرًا ما يمكننا أن

نقدِّمه لأنفسـنا. أنصحك أن تتخلى عن اهتمامك بنفسـك وتجعل الله سـيدًا على حياتك وتسمح له بالاهتمام بك.

وأنـا لا أقول إنـه يجب ألاَّ تهتم بنفسـك مـن الناحية الجسـدية والفكرية والعاطفيـة والروحية؛ لأنه يجب عليك الاهتمام بهـذه الجوانب. ولكني أقول أن تتوقف عن القلق على نفسك وعن كيفية الحصول على كل الأشياء التي تريدها في الحياة. لا تفكر في نفسك؛ لأنه كلما فكرت في نفسك كلما أصبحت بائسًا.

إن كل شيء في طبيعتنا البشرية أو الجسدية هو لأجل الحفاظ على أنفسنا. ولكن شـكرًا لله أنه عندما يقبل أي شخص المسيح كمخلص ورب على حياته، فإنـه يحصل على طبيعة جديدة (انظر ٢ كورنثوس ٥: ١٧). تعطينا هذه الطبيعة الجديـدة القـدرة على أن نكون غير أنانييـن، وأن نضع الآخرين أولاً قبل أنفسـنا. ويجب أن نتعلم أسـلوبًا جديدًا في الحياة لمجرد أننا «في المسيح». فندخل في علاقـة مع الله من خلال عمل الإيمـان، وهو العمل الذي يجب أن نتخذه ونقوم به عندما نطلب من الله أن يكون ربًّا في حياتنا. ولكن يجب عندها أن نتعلم أن نحيا باتجاه الإيمان، وهو الوضع الذهني الذي يجب أن نتمسك به والذي يقول: «لم يعد الأمر يدور حولي». فلنتقدم نفسـك كوديعة في يدي الله ولنحيا تلك الحياة التي تسـتحق أن تحياها. فالقلق بشأن نفسك ومحاولة أن تتأكد دائمًا من أنك تهتم بنفسـك هو أمر معقد، ولكن ثق أن إرادة الله سـتهتم بك عندما تهتم بالآخرين وهو أمر بسيط.

ارفض أن تخاف مما سيحدث لك، فالله أمين وهو سيهتم بك إن وثقت فيه.





توقّف

«المُماطَلة فرصة طبيعية للاعتبار...

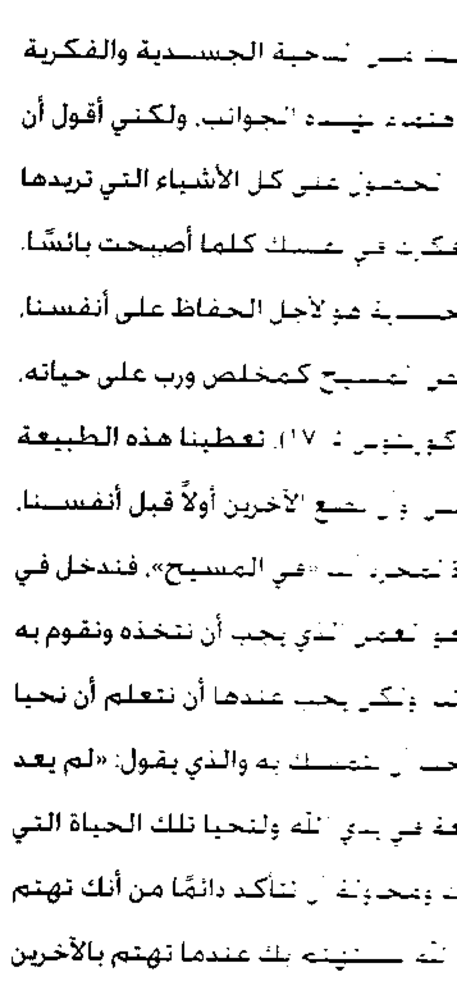
«يُعَيِّنُ أيضًا يومًا قائلاً في داوُدَ: «اليـ...
«اليومَ، إنْ سمِعتُمْ صو...

أشـعـر أن الحيـاة معـقّدة بالنسـ...
المشـروعات التي لم أنتهِ منها بعد...
أو التـي أعرف أنـه يجب عليّ القيام...
ولا يمكنني الدخول إلى راحة الله الا...
المناسب. فيجب أن نتأكد من أننا نفعل...
في قلوبنا أنه يجب علينا أن نفعله. فإن...
نطيع. لن نشعر بالراحة في نفوسنا

المُماطَلة هي أحد الأساليب الخادعة...
المُماطَلة يقنعنا بأننا يجب أن نفعل شيـ...
أننا لم ننجزه. التخطيط جيد ولكن العمل...
الآن. والتي تعرف أنه يجب عليك القيام...
واثقة من أن تلك الأشياء هي مصدر تعاسة...
الدولاب الذي تنوي أن تنظفه منذ ثلاث سنـ...



توقَّف عن الـمُماطَلة



«المُمَاطَلة فرصة طبيعية للاغتيال». فيكتور كايم

«يُعَيِّنُ أيضًا يومًا قائلاً في داوُدَ: ‹اليومَ› بَعدَ زَمانٍ هذا مِقدارُهُ، كما قيلَ: ‹اليومَ، إنْ سمِعتُمْ صوتَهُ، فلا تُقَسّوا قُلوبَكُمْ›».

(عبرانيين ٤: ٧)

أشعر أن الحياة معقَّدة بالنسبة لي عندما يكون في ذهني العديد من المشروعات التي لم أنتهِ منها بعد. وهي تلك الأشياء التي التزمت بالقيام بها أو التي أعرف أنه يجب عليَّ القيام بها. ولكنني لم أتَّخذ أي إجراء لكي أتمِّمها! ولا يمكنني الدخول إلى راحة الله إلا عندما أستمع لتوجيهه وأتخذ الفعل المناسب. فيجب أن نتأكد من أننا نفعل ما يقودنا الله لفعله أو نفعل ما نعرف في قلوبنا أنه يجب علينا أن نفعله. فالنوايا الطيبة لا تتساوى مع الطاعة. وحتى نطيع، لن نشعر بالراحة في نفوسنا.

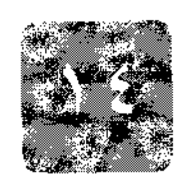
المُماطَلة هي أحد الأساليب الخادعة التي يستخدمها الشيطان. فمن خلال المُماطَلة يقنعنا بأننا يجب أن نفعل شيئًا ما، ونخطط له. ولكننا نفشل في إدراك أننا لم ننجزه. التخطيط جيد ولكن العمل أفضل. كم عدد الأمور المعلقة في حياتك الآن، والتي تعرف أنه يجب عليك القيام بها ولكنك لم تفعل حيالها أي شيء؟ إني واثقة من أن تلك الأشياء هي مصدر للمشكلات والعذاب. ففي كل مرة تتجه نحو الدولاب الذي تنوي أن تنظفه منذ ثلاث سنوات، تجد هذا الدولاب يدينك. ويصرخ: «أنت

كســول وغير منظم» وبدون أن تدرك يجعلك هذا الدولاب تشــعر بشــعور سيّئ تجاه نفســك. وأفضل فعل هو أن تحدّد يومًا لكي تنظف الــدولاب كما يخبرنا أحد إعلانات الأحذية: «افعل هذا!»

ماذا عن الإصلاحات التي يجب القيام بها في منزلك، أو تلك القائمة من التليفونات التي أجلتها لأســابيع أو ربما لشــهور؟ فكّر فقط ما الذي يجب عليك القيام به حتى لا تشعر بأنك كسول وغير منظم. ربما تكون تلك المشاعر غامضة ورقيقة، ولكنها موجودة ويمكن أن تمنعنا حقًّا من الاستمتاع بالحياة. إن الشيء البسيط الذي يجب عليك القيام به هو أن تخصّص يومًا أو وقتًا جانبًا وتنجز هذه المهمة! فالقيام بعمل من التنظيم واتخاذ فعل معين تجاه الأمر سيحميك من مضاعفة الأيام التي تشعر فيها بأنك مُستنزَف.

إذا كنــت تواجه الكثير من المشــروعات التي لم تُنهِهــا، أو المهام التي تؤجّلها لفترة طويلة، فلا تشــعر بالضغط وتسمح لنفسك بأن تشعر بالهزيمة قبلما تبدأ. انظــر إلى خط النهايــة لا إلى العمل الضــروري القيام به للوصول إلــى هذا الخط. وســيكون عليك أن تهذّب نفســك وتقــوم ببعض التضحيات طــوال الطريق، ولكن العائد سيكون أيامًا كثيرة من الحرية والتمتع. ويخبرنا الكتاب المقدس أن التأديب لا يأتي بفرح بل بحزن (انظر عبرانيين ١٢: ١١). ولكن فيما بعد «يعطي الذين يتدربون به ثمر بر للسلام». الحكماء يهتمون أكثر بمرحلة فيما بعد بدلاً من الاهتمام بالمرحلة الحالية.. فهم مســتثمرون ويســتثمرون ما لديهم لكي يحصلوا على شيء أفضل في المستقبل.

فلتجعــل حياتك أبســط بــأن تتخذ قــرارًا أن تكون «الآن» شــخصًا لا يماطــل ويؤجل. اجعــل فلســفتك الجديدة في الحياة هــي «ألا تؤجل أبدًا للغد ما يمكنــك إنجازه اليوم». فلتفعــل الآن وتختبــر شــعور الســلام الــذي يصاحــب القيــام بذلــك العمل البســيط.



تخلّص

«تخلّص من الفوضى، ولكن الأمر هو

«لأنّ اللهَ ليس إِلَهَ

إن الفوضى عادة ما تجعلني أشــعر الذين لا بد وأن يزيلوا الفوضى حتى يمك الرغبة في الاحتفاظ بالأشــياء لأنه يبد لهذا الشــيء. ولكن فلســفتي هي أنه من الآن. فربما لن أتذكر مكانه على أية يمكنــه أن يســتخدمه الآن وأحصل عل أخرى.

إن وجدت نفســك مشوّشًــا ومنضا يبــدو وكأنك تتمســك بكل شــيء بأني تحتفظ به لأن شــخصًا آخر أعطاه لك؟ ولكن من ناحية أخرى، لو أن الهدية قُدّم خطوطًا، ولو أن شخصًا ما أعطاك هدية ما يرضيك.

تخلَّص من الفوضى

«تخلَّص من الفوضى، ولكن الأهم هو التخلُّص من التشويش الروحي».
دي. أنش موندفلوير

«لأنَّ اللهَ ليس إلَهَ تشويشٍ بل إلَهُ سلامٍ».

(١كورنثوس ١٤: ٣٣)

إن الفوضى عادة ما تجعلني أشعر بأني مُستَنزَفة: فأنا من نوعية الأشخاص الذين لا بد وأن يزيلوا الفوضى حتى يمكنهم أن يشعروا بتحسن. يميل زوجي إلى الرغبة في الاحتفاظ بالأشياء لأنه يتذكر السنوات الماضية وكيف أنه احتاج لهذا الشيء. ولكن فلسفتي هي أنه لو أنني سأحتاجه لمدة خمس سنوات من الآن، فربما لن أتذكر مكانه على أية حال. لهذا يجب أن أعطيه لشخص آخر يمكنه أن يستخدمه الآن وأحصل على آخر لو احتجت أو عندما أحتاجه مرة أخرى.

إن وجدت نفسك مشوَّشًا ومتضايقًا من عدم النظام، اسأل نفسك: لماذا يبدو وكأنك تتمسك بكل شيء يأتي أمامك. هل تشعر بأنه يجب عليك أن تحتفظ به لأن شخصًا آخر أعطاه لك؟ بالطبع، لا نريد أن نؤذي مشاعر الآخرين ولكن من ناحية أخرى، لو أن الهدية قُدِّمت بطريقة سليمة فهي لن تترك وراءها خطوطًا. ولو أن شخصًا ما أعطاك هدية فعلاً، فيجب أن تكون ملكك لتفعل بها ما يرضيك.

كثيرًا ما يعطيني الناس أشياءً لا تناسب ذوقي على الإطلاق، وعلى الرغم من أنك تقدِّر الفكرة وراء إعطاء الهدية إلا أنه يجب ألا تشعر بأنك مُجبَر على استخدامها. لقد أعطانا الله الخبز لنأكله والبذور لنزرعها (انظر ٢ كورنثوس ٩: ١٠)، وهو ما يعني أن بعضًا مما أعطاه لنا يجب في الأساس أن يكون شيئًا نعطيه لشخص آخر.

ذات مرة أهديت صديقة قلادة وأسورة غالية الثمن. وبعد عامين وجدتها في ذراع صديقة أخرى وأدركت أنها قدمتها لها. وللحظة حاربني إبليس بأن أشعر بالأذى ولكن سرعان ما تذكرت المبدأ. فقد أعطيتها هذه الأسورة دون أية شروط وليس لي الحق في مراقبة مستقبل هذه الأسورة. وبمجرد أن أعطيتها لصديقتي، فهي ملكها لكي تفعل بها ما تريد. وحقيقة أنها أعطتها لشخص آخر لا يعني أنها لم تعجبها أو أنها لا تقدّرها. إذ ربما تعني تضحية ضخمة منها لكي تعطيها وربما تفعل هذا طاعة لله الذي طلب منها أن تفعل هذا. إن الإيمان بشيء ما والإيمان بالأفضل هو أبسط طريقة للتعامل مع الأمور.

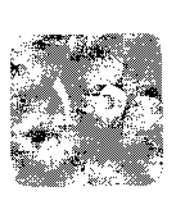
لكي أبتعد عن كل ما يتسبب في إحداث فوضى في حياتي، فإني أعطي الأشياء للناس. فقد تعلمت أن أستمتع بهذا وأراه على أنه طريقة يمكنني أن أعطي بها للآخرين. أحب الأشياء الجميلة ولكني لا أريد الكثير إذ لا يمكنني الاستمتاع بها لأن كل شيء يبدو غير منظم.

في كثير من الأحيان نجد أن الفوضى التي في حياتنا ليست خطأ الآخرين، فيجب أن نلوم أنفسنا لأجل هذه الفوضى. هل لديك الكثير من الملابس التي تجعلك متحيِّرًا عندما تبدأ في ارتداء ملابسك؟ هل لديك كثير من الأشياء الجمالية والزينة من حولك تجعلك تشعر كما لو كنت في محل لبيع التحف الصينية عندما تحاول تلميع المنزل؟ هل لديك الكثير من شيءٍ ما لن تستعمله

قبل أن ينتهي تاريخ صلاحيته؟ هل تجـ
من مكان لآخر ولكن لا تستخدمها فـ
أي من هذه الأسئلة هي نعم عندها أعـ
من الفوضى، أعطِ لنفسك صندوقًا لـ
ربما شخص آخر يتمتع بها ولكنك
الخطوة من حركتك. وبالتالي ستنظـ
من الأساليب البسيطة والهادئة عند

قبل أن ينتهي تاريخ صلاحيته؟ هل تجد نفسك تتحرك ما بين كثير من الأشياء من مكان لآخر ولكن لا تستخدمها فعلاً أو تستمتع بها؟ فلو كانت إجابتك على أي من هذه الأسئلة هي نعم عندها أعتقد أنه يجب أن تكون شجاعًا وتتخلص من الفوضى. أعطِ لنفسك صندوقًا لكي تتبرع به للآخرين واملأه بالأشياء التي ربما شخص آخر يتمتع بها ولكنك لن تشعر بأنك تفتقدها. ستسهِّل هذه الخطوة من حركتك. وبالتالي ستنظف الفوضى في روحك. وستعطيك مزيدًا من الأساليب البسيطة والهادئة عند النظر في الأشياء.





«إن جسدك هو الحقيبة التي ستحمل
كانت رحلتك قصيرة».

«أُصحوا واسهَروا. لأنَّ إ
يَجولُ مُلتَمِسً

قــال أحدهم: «الزيادة هي ملعب الش
شـــيء. فإننــا لن نكون متَّزنين. ووفقًــا ل
الباب أمام الشــيطان. فمن بين الأمور ا
هو أن يسرق فرحنا ويدفعنا نحو الإفراط
قدرتنا على استخدامه يعقِّد حياتنا. ف
في وعاء الحلويات. ويصر على أن يســ
على إخراج يده من الوعاء. لهذا يجد أن
الإفراط في أي شيء يعقِّد الحياة!

لو أنك تريد أســلوبًا بســيطًا في
الأحاديث يســبِّب المشــكلات. والإف
والإفراط في الديون يسبِّب المشكلا



تجنَّب الإفراط

«إن جسدك هو الحقيبة التي ستحملها طوال حياتك، كلما زاد وزن هذه الحقيبة كلما كانت رحلتك قصيرة».

أرنولد أتش جلاسجو

«أُصحوا واسهَروا. لأنَّ إبليسَ خَصمَكُمْ كأسَدٍ زائرٍ،
يَجولُ مُلتَمِسًا مَنْ يَبتَلِعُهُ هو».

(١ بطرس ٥: ٨)

قال أحدهم: «الزيادة هي ملعب الشيطان». ففي أي وقت نتمادى فيه في أي شيء، فإننا لن نكون متَّزنين. ووفقًا لكلمة الله، فإن الافتقار إلى الاتزان يفتح الباب أمام الشيطان. فمن بين الأمور الأساسية التي يريد الشيطان أن يفعلها هو أن يسرق فرحنا ويدفعنا نحو الإفراط. فالحصول على أي شيء بمقدار يتعدى قدرتنا على استخدامه يعقِّد حياتنا. فهو يشبه مراقبة طفل صغير يضع يده في وعاء الحلويات، ويصر على أن يستخرج منه الكثير في الحال، وهو غير قادر على إخراج يده من الوعاء، لهذا يجد أن يده والحلويات محبوسة داخل الوعاء! إن الإفراط في أي شيء يعقِّد الحياة!

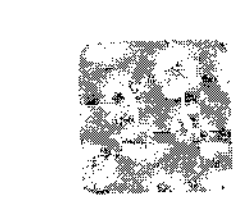
لو أنك تريد أسلوبًا بسيطًا في الحياة فلابد من الاتِّزان. فالإفراط في الأحاديث يسبِّب المشكلات، والإفراط في الأكل يسبِّب المشكلات، والإفراط في الديون يسبِّب المشكلات، والإفراط هو مجرد مشكلة.

يتحدث الكتاب المقدس عن عملية تُدعَى «تقليم» (انظر إشـعياء١٨: ٥). عندما يجد البستاني إحدى أشجاره بها فروع مريضة أو زيادة فإنه يقلّمها أو يقطعها. يشير إلــى بعض مــن تلك الأغصان على أنها جذيرات. إذ أنها تنمو في الجزء الســفلي من ســاق الشــجرة وعلى الرغم من أنها تأخذ العصارة من الشجرة إلا أنها لا تضيف أي شــيء لقيمة الشجرة؛ لأن تلك الأغصان لا يمكن أن تحمل ثمرًا. ولكن على البستاني أن يتخلص منها وإلا ستجعل الشجرة كلها ضعيفة وغير جذابة.

أتذكر في إحدى المرات عندما كان ديف يشــذِّب أشــجارنا. قطعها لدرجة أني كنت متأكدة أنه قتلها. وكنت متضايقة جدًّا واعتقدت أن الشــجرة تبدو بشعة. وأخبرني أني لو صبرت للربيع التالي فستكون الشجرة أجمل بكثير. وفعلاً تحولت الشجرة لكي تكون أكثر شجرة جذابة في حديقتنا بسبب تقليمها وبسبب إزالة تلك الزيادات والأشياء العديمة الجدوى.

لا تخف من التخلص مما لا تحتاجه فعلاً. أعتقد أن هذا يفتح الباب لله لكي يباركك أكثر. فإذا كان لديك الكثير من المقتنيات أكثر مما تســتخدمه. فشارك بها شخصًا آخر ليس لديه ما يكفيه. وعندما تفعل هذا فأنت تزرع بذور للحصاد المستقبلي في حياتك.

هناك إفراط آخر إلى جانب الإفراط المادي. فلو أنه يجب عليك أن تفقد بعض الوزن فعليك أن تقلّل من الكمية التي تتناولها. وبالتدريج سترى الفرق. فلو أنك دائمًا ما تواجه مشكلات في العلاقات بسبب الأشياء التي تقولها فربما تكون بحاجة إلى أن تقلّل من كلامك وتستمع أكثر. قل لا للإفراط ونعم لإزالة التعقيد من حياتك اليوم.



ابتـ...

«الديون أسوأ أنواع الفقر».

«الغَنيُّ يتسَلَّطُ عَلَى الفَق...

الديــون المادية واحدة من أسـو...
إلــى دائرة عذاب ودائرة خانقة. فالإفرا...
يجب. ويضع الكثير من الضغوط علـى...
في الواقع. تخبرنا الإحصاءات أن عدد...
وراء العديد من حالات الطلاق.

يسهل مجتمعنا من عملية الدخول...
تشتري الأشياء الآن وتدفع قيمتها فيما...
المليار دولار اليوم في أمريكا حيث يُشجَّع...
المزيد من الائتمان. نحيا في عصر...
كثيرًا بمستقبلهم. فهم يعيشون...
لابد وأن يأتي دائمًا. وغدًا سنكون مُجبَرين...

هناك ملايين البشر الذين يشترون أشيا...
لشهور أو حتى لسنوات محاولين سداد...

ابتعد عن الديون

«الديون أسوأ أنواع الفقر».

توماس فوللر

«الغَنيُّ يتسَلَّطُ علَى الفَقيرِ، والمُقتَرِضُ عَبدٌ للمُقرِضِ».

(أمثال ٢٢: ٧)

الديون المادية واحدة من أسوأ الأمور التي يمكن أن تعقِّد حياتنا وتحولها إلى دائرة عذاب ودائرة خانقة. فالإفراط في الديون يجعل الحياة أكثر تعقيدًا مما يجب، ويضع الكثير من الضغوط على المقترض، ويضع حملاً هائلاً على الزواج. في الواقع، تخبرنا الإحصاءات أن هذا الحمل ثقيل للغاية وهو السبب الرئيسي وراء العديد من حالات الطلاق.

يسهل مجتمعنا من عملية الدخول في دائرة الديون. فيحاول البائعون أن يجعلوك تشتري الأشياء الآن وتدفع قيمتها فيما بعد باستخدام بطاقات الائتمان، وهي صناعة المليار دولار اليوم في أمريكا حيث يُنفَق نفس المبلغ للدعاية ولإقناع الناس باستخدام المزيد من الائتمان. نحيا في عصر يتّسم فيه الناس بأنهم غير صبورين ولا يهتمون كثيرًا بمستقبلهم، فهم يعيشون هذه اللحظة. ولكن الحقيقة المؤلمة هي أن الغد لابد وأن يأتي دائمًا، وغدًا سنكون مُجبَرين على التعامل مع نتائج ما فعلناه اليوم.

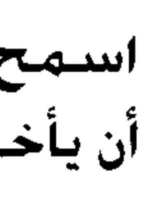
هناك ملايين البشر الذين يشترون أشياء بسبب العواطف ويمرون بضغوط مؤلمة لشهور أو حتى لسنوات محاولين سداد تلك الديون. ربما لا يستخدمون تلك الأشياء

التي اشــتروها والتي ما زالوا مدينين بها. من الجائز ألاَّ يعرفوا أيضًا أين مشترياتهم، ربما تكون في الدولاب، وربما تكون في الجراج، أو في غرفة فوق الســطوح. في بعض الأحيان، يشتري الناس أشياء ولا يستخدمونها أبدًا، فيرون تخفضيات كبيرة أو دعاية «اشــترِ اثنين واحصل على الثالث مجانًا»، فيأتون بمشترياتهم الجديدة إلى المنزل ويضعونهــا جانبًا ليســتخدموها فيما بعــد، ومع الوقت، ينســون وجودها. يبدو أننا مدمنون للأشياء ومعظم تلك الأشياء التي نعتقد أنه يجب أن نقتنيها تعقِّد حياتنا، وتسرق جمال البساطة التي يريدنا الله أن نتمتع بها.

بكل الوســائل، اشتر ما تحتاجه، وبعض ما تريده، ولكن لا تقترض لكي تفعل هذا. تعلَّم أن تدَّخر المال للأشياء التي تريدها. فالكتاب المقدس يقول: «الجامع بيــده يزداد» (أمثــال ١٣: ١١). لدى زوجي خطة رائعة وبســيطة فيما يتعلق بالأمور المادية: من بين كل الأمور التي تحصل عليها، قدِّم بعضها وادَّخر البعض وانفق البعض في إطار قدراتك. فلو فعلت هذا ســتزداد حدودك (إمكانياتك)، ولن تعاني من الضغوط وتعقيدات الديون.

لو أنك مدين فعلاً، التزم أمام نفســك بأن تسدِّد هذا الدين. لا تستمر في فعل ما فعلته في الماضي مما يزيد المشــكلة تعقيدًا، فربما يكون عليك التضحية لبعض الوقت حتى تسدد دينك، ولكن هذا سيكون له مردود عليك. فالديون التي تتراكم فوق رأســك مثل ثقل الحديد الذي يدفعــك لحمله إلى كل مكان تذهب إليه. اقطع هذه الروابط واشــعر بالحرية والبســاطة التي تأتي بسبب أنك لست مدينًا.





اسمح
أن يأخ

«عندما لا يكون أمامك شيء سوى
كافٍ».

«أيُّها الأولادُ، احفَظو

إن الله إلــه غيور، والمكان الوحيد ال
والتي هي المكانة الأولى في كل شــ
في حياتنا هي أن نضع الله في مكانة
نبذل كل جهدنا لأننا لو لم نبذل جهدًا
يحرمنا من ترتيب أولوياتنا بالطريقة ا
الخادع.

عندمــا يتعلق الأمر بالحفاظ على ت
قصة زيارة يســوع لمريم ومرثا: جلســ
لــكل مــا قاله، ولكن مرثــا كانت منشـ
البيت، وتضايقت جدًّا لأنها وجدت أن يس
قال لها إن مريم اختارت النصيب الصال
أمور كثيرة وإنها بهذا تفتقد إلى النقط



اسمح لما هو أساسي أن يأخذ المكانة الأولى

«عندما لا يكون أمامك شيء سوى الله، ستدرك للمرة الأولى في حياتك أن الله كافٍ».

مود رويدن

«أيُّها الأولادُ، احفَظوا أنفُسَكُمْ مِنَ الأصنامِ».

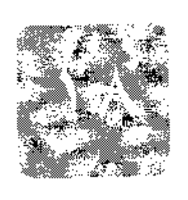
(١يوحنا ٥: ٢١)

إن الله إلـه غيور، والمكان الوحيد الذي يرضيه هو المكانة التي يستحقها، والتي هي المكانة الأولى في كل شيء. فالطريقة الوحيدة لكي تستقيم الأمور في حياتنا هي أن نضع الله في مكانة الكرامة ومكانة الأولوية. أقول إنه يجب أن نبذل كل جهدنا لأننا لو لم نبذل جهدًا فلن يحدث هذا أبدًا. إن الانشغال يمكن أن يحرمنا من ترتيب أولوياتنا بالطريقة السليمة، وكذلك يدخلنا في شباك الغِنَى الخادع.

عندما يتعلق الأمر بالحفاظ على ترتيب أولوياتنا، نرى إجابتين مختلفتين في قصة زيارة يسوع لمريم ومرثا؛ جلست مريم بسرعة عند أقدام الرب لتستمع لكل ما قاله، ولكن مرثا كانت منشغلة محاولة أن تخدم الضيوف وتنظف البيت، وتضايقت جدًّا لأنها وجدت أن يسوع لم يقل لمريم أن تساعدها، ولكنه قال لها إن مريم اختارت النصيب الصالح، وقال لمرثا إنها مضطربة وقلقة لأجل أمور كثيرة وإنها بهذا تفتقد إلى النقطة الأساسية من زيارته (انظر لوقا ١٠: ٣٨

- ٤٢). في ذلك اليوم، أصبحت حياة مرثا مُعقَّدة ومُحبَطة للغاية في حين نعمت مريم بالسلام والهدوء.

وفي مرة أخرى، عندما تقابل يسوع مع حاكم شاب غني أراد أن يعرف ما يجب أن يفعله لكي يحصل على الخلاص الأبدي. وعندما أخبره يسوع أن يبيع كل ما له ويعطي للفقراء ويتبعه، مضى هذا الشاب حزينًا؛ لأنه كان يملك الكثير من الممتلكات (انظر لوقا ١٨: ١٨ - ٢٣). فقد خدعته ممتلكاته، ولم يدرك أن الله يختبره. فلو رغب في إعطاء كل ما يملك لكي يحصل على الله، عندها حتمًا كان الله سيعطيه ما قدمه. يقع كثيرون في نفس الخطأ، فهم يتمسكون بما لديهم ويفقدون ما يمكنهم الحصول عليه. فيقبلون أمورًا لا يمكنها أن تُشعِرهم بالشبع، مثلما يستطيع يسوع أن يفعل. ويكتفون بما هو جيد بدلاً من أن يسعوا للحصول على ما هو أعظم. اتخذ قرارًا بأن تجعل الشيء الأساسي في حياتك أساسيًّا. فيسوع هو الأساس.



«نحب التغاضي عن الحدود التي لا نرغـ

«وَصَنَعَ مِنْ دَمٍ واحِدٍ كُلَّ أُمَّةٍ مِنَ النا
بالأوقاتِ المُعَيَّنَةِ و

نرى من الآية السابقة أن الله يضع حد
عندما تكون حياتك بلا حدود. فلن تكون ه
تجعل الناس والأشياء غير المرغوب فيه
غامضة. يخشى كثيرون من وضع حدود
سيغيظون شخصًا ما. يجب أن نتذكر أن
فلسنا مدعوين أو مطالبين بأن نجعل الآخ
نجعلهم سعداء. لا شك أننا نريد أن نجعل
بأنه يجب أن نقدم تضحيات ونفعل الخير
ولكن يجب ألاّ نأخذ هذا خارج الإطار أو نط

ابنتي الصغرى صارمة فيما يتعلق بخ
فهي تطلب من الناس بما فيهم أنا ألا تأت
أنه في البداية كان عليّ أن أتخذ اتجاهًا



ضع حدودًا

«نحب التغاضي عن الحدود التي لا نرغب في اجتيازها».

صموئيل جونسون

«وصَنَعَ مِنْ دَمٍ واحِدٍ كُلَّ أُمَّةٍ مِنَ الناسِ يَسكُنونَ علَى كُلِّ وجهِ الأرضِ، وحَتَمَ بالأوقاتِ المُعَيَّنَةِ وبحُدودِ مَسكَنِهِمْ».

(أعمال ١٧: ٢٦)

نرى من الآية السابقة أن الله يضع حدودًا. وعلينا نحن أيضًا أن نضع تلك الحدود. عندما تكون حياتك بلا حدود، فلن تكون هناك حماية. فالحدود مثل الأسوار؛ لأنها تجعل الناس والأشياء غير المرغوب فيها خارج حياتك. وتجعل الأشياء محدَّدة لا غامضة. يخشى كثيرون من وضع حدود؛ لأنهم يعتقدون أنهم بهذا سيضايقون أو سيغيظون شخصًا ما. يجب أن نتذكر أن الله يدعونا لكي نتبعه ونسلك بالحكمة. فلسنا مدعوين أو مطالبين بأن نجعل الآخرين يملون علينا ما يجب أن نفعله لكي نجعلهم سعداء. لا شك أننا نريد أن نجعل الناس سعداء؛ فالكتاب المقدس يخبرنا بأنه يجب أن نقدم تضحيات ونفعل الخير ونشارك الآخرين (انظر عبرانيين ١٣: ١٦). ولكن يجب ألاَّ نأخذ هذا خارج الإطار أو نطبقه بطريقة غير متزنة.

ابنتي الصغرى صارمة فيما يتعلق بخصوصيتها، وهذا يعني الكثير لها. لهذا فهي تطلب من الناس بما فيهم أنا ألا نأتي إلى منزلها دون اتصال مسبق. وأعترف أنه في البداية كان عليَّ أن أتخذ اتجاهًا ما لكي أتكيف مع الأمر. ولكن طلبها

... للغاية في حين نعمت

... غني أراد أن يعرف ما يجب

... خبره يسوع أن يبيع كل

... لأنه كان يملك الكثير

... ممتلكاته. ولم يدرك أن

... لكي يحصل على الله. عندها

... الخطأ. فهم يتمسكون

... فيقبلون أمورًا لا يمكنها أن

... ويكتفون بما هو جيد بدلاً من

... نجعل الشيء الأساسي في

لـم يكن خاطئًا على الإطلاق. فيجب أن أحترم الحدود التي وضعتها دون أن يكون في داخلي اتجاه خاطئ.

لا يوجد اثنان متشابهان تمامًا. فكل منا لديه احتياجات مختلفة. فابنتي الكبرى على النقيض من الصغرى تمامًا فهي تقول: «تعالوا في أي وقت وليس من الضروري الاتصال المسبق». ولكن لديها جوانب أخرى في حياتها تضع عليها حدودًا أكثر صرامة مقارنة بابنتي الصغرى. يجب ألا نضع حدودًا لأنفسنا وحسب، بل يجب أن نحترم أيضًا حدود الآخرين. فهذه إحدى الوسائل لكي نجعل الآخرين يحترموننا. ربما لا نفهم دائمًا لماذا يكون الناس في هذه الحال التي هم عليها، ولكن يجب أن نحترم حقهم في أن يكونوا أنفسهم.

بدون حدود، تصبح الحياة معقَّدة للغاية، وتصبح عبارة عن خليط وفوضى دون أية قيود ولا إرشادات عندما يتعلق الأمر بالكيفية التي نحيا بها مع الآخرين، فسنجد أنفسنا دائمًا نشعر بأننا مُستَغَلُّون أو نشعر بأننا في مكان لا نريد أن نكون فيه، أو أننا نفعل شيئًا لا نريد فعله.

ربما يجب أن نضع حدودًا لأنفسنا أيضًا. على سبيل المثال، عندما نضع معايير ومُثُل عُليا، نسعى لكي نحيا بها فهذا مثل وضع حدود. فنقول ما سنفعله، وما لن نفعله. فلو أننا نقول نعم لأنفسنا وللآخرين، عندها لن تكون هناك حدود وستصبح الحياة معقَّدة ومُحبَطة.

إذا لم تكن هناك حدود، وإذا لم نتعلم أبدًا أن نحترم حدود الآخرين، فلن نكون حمقى وحسب، ولكن سنفقد البساطة التي من الممكن التمتع بها. اسأل نفسك ما الذي يجب أن تفعله لكي تكون سعيدًا ثم ضع حدودًا وفقًا لهذا. هذا ليس خطأً، بل في الواقع، هذا منتهى الحكمة.



اعـ

«اعرف نفسك، لا تقبل أي إعجاب عنو

«يَسوعُ وهو عالِمٌ أنَّ الآبَ

وأنَّهُ مِنْ عِندِ اللهِ خ

إذ استمرينا في القراءة من بعد ايو
ويغسل أرجل التلاميذ. يا له من إطي
الأمور التي مكَّنت يسوع أن يفعل هذا ه
أين أتى، وإلى أين يذهب. وعرف أيضًا لماذ
ولكنه وضع ثقته في أبيه.

لا يعرف كثيرون من هم. وهذا يجعل
أشياءً لم يدعُهم الله لفعلها وهم غير
في إنجازها. يجب ألا نعرف ما يجب أن
يمكننا القيام به. فمن بين أعظم المآس
وهم يتبوأون أماكن لا تجعلهم يشعرون
شعورهم بالخوف. وهكذا شعرت بالحزن
في مكانة أعلى من إمكانيتهم وهم غير
في الاعتراف بهذا الأمر.

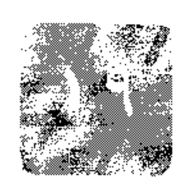
الحدود التي وضعتها دون أن يكون

حاجات مختلفة. فابنتي الكبرى
في أي وقت وليس من الضروري
في حين نضع عليها حدودًا أكثر صرامة
وحسب. بل يجب أن نحترم أيضًا
الآخرين يحترموننا. ربما لا نفهم دائمًا
ولكن يجب أن نحترم حقهم في أن

وتصبح عبارة عن خليط وفوضى
الكيفية التي نحيا بها مع الآخرين.
نشعر بأننا في مكان لا نريد أن

سبيل المثال. عندما نضع معايير
وضع حدود. فنقول ما سنفعله. وما
والآخرين. عندها لن تكون هناك حدود

أن نحترم حدود الآخرين. فلن نكون
التي من الممكن التمتع بها. اسأل
سعيدًا! ثم ضع حدودًا وفقًا لهذا. هذا
الحكمة.



اعرف نفسك

«اعرف نفسك، لا تقبل أي إعجاب على أنه دليل دامغ على أنك شخص رائع».
آن لاندرس

«يَسوعُ وهو عالِمٌ أنَّ الآبَ قد دَفَعَ كُلَّ شَيءٍ إلَى يَدَيهِ،
وأنَّهُ مِنْ عِندِ اللهِ خرجَ، وإلَى اللهِ يَمضي».

(يوحنا ١٣: ٣)

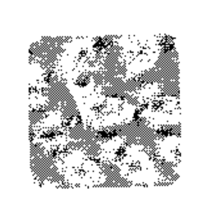
إذ استمرينا في القراءة من بعد (يوحنا ١٣: ٣)، نرى يسوع يلبس منشفة خادم ويغسل أرجل التلاميذ، يا له من إظهار رائع للاتضاع والعظمة. أعتقد أن أحد الأمور التي مكَّنت يسوع أن يفعل هذا هو أنه عرف نفسه. فهو يعرف من هو، ومن أين أتى، وإلى أين يذهب، وعرف أيضًا لماذا أُرسِل. ولم يشعر يسوع أبدًا بعدم الأمان، ولكنه وضع ثقته في أبيه.

لا يعرف كثيرون من هم، وهذا يجعلهم يقضون حياتهم محاولين أن يفعلوا أشياءً لم يدعُهم الله لفعلها وهم غير مستعدين للقيام بها، وحتمًا يفشلون في إنجازها. يجب ألا نعرف ما يجب أن نقوم به وحسب، بل يجب أن نعرف ما لا يمكننا القيام به. فمن بين أعظم المآسي التي رأيتها كموظفة، هو أن أراقب الناس وهم يتبوأون أماكن لا تجعلهم يشعرون بالتحدي على الإطلاق، ببساطة بسبب شعورهم بالخوف. وهكذا شعرت بالحزن الشديد أيضًا عندما أراقب آخرين يبقون في مكانة أعلى من إمكانيتهم وهم غير قادرين على الاعتراف بذلك بل وغير راغبين في الاعتراف بهذا الأمر.

لماذا نواجه مثل هذا التوقيت الصعب ونقول: «هذه ليست قدرتي، لا أعتقد أني سأقدم عملاً جيدًا في هذا المجال»؟ فإننا نشعر بعدم الأمان! إننا نحصل على الكثير من قيمتنا واستحقاقنا مما نفعله عندما يكون علينا أن نحصل عليه بسبب مكانتنا في المسيح. فلو أنك ابن لله، فهذه هي المكانة واللقب اللذان تحتاجهما.

كان بطرس رجلاً لا يعرف نفسه؛ فقد فكر في نفسه بدرجة أكبر مما يجب. كانت لديه ضعفات ولم يرغب في الاعتراف بها، وتعلم عدة دروس صعبة فيما يتعلق بحقيقة نفسه. فقد اعتقد أنه لن ينكر المسيح أبدًا، ومع ذلك أنكره. وقد جعلته هذه الحادثة يعرف نفسه. وبعدما تاب استرد علاقته مع الله واستمر فيها ليصبح رسولاً ليسوع. إن وجود ضعفات وعجز بنا لا يجعلنا غير مؤهلين؛ لأن قوة الله تجعلنا كاملين في الضعف. ولكن لا يمكننا أن نتخطى ما يمكّننا الله من فعله.

أتذكر امرأة -سأطلق عليها اسم «جين»- طلبت مني أن أصلي لأجل موقف صعب. ترقت إحدى صديقاتها في العمل لتكون سكرتيرة من الدرجة الأولى، وظلت تدفع جين لكي تحاول الحصول على منصب أعلى. سمعتني جين أعظ عن أن تكون كل ما يمكنك أن تكونه، وعلى الرغم من أنها لا تشعر بأن لديها المهارات لتكون سكرتيرة من الدرجة الأولى، شعرت بأن صديقتها وعظتي تدفعاها لكي تكون هكذا. وأوضحت لها أنه يجب أن تتبع قلبها. فلم يكن هناك شيء خطأ في أن تكون سكرتيرة من الدرجة الثانية؛ إذ كانت تشعر أن هذا ما أراده الله لها. إن هذه المعرفة جعلت حياتها بسيطة وسهلة في الحال، وقد تحررت من شعورها بأنها مشوَّشة، وأدركت أنه يجب ألا تحيا في منافسة، وأنها يجب أن تعرف نفسها وتكون نفسها.



آ...

«الإيمان هو أن تؤمن بما لا تراه، ومكافأة ه...

«قال لها يسوع: «ألم أقل لكِ:...

الإيمان هو أسرع طريقة لكي نجعل ...
الإيمان والمغالاة في المنطق والتفكير ...
تزيل كل هذا. يصدق الأطفال الصغار ...
قالا لابنهما إنهما سيشتريان له حذاءً ...
طوال الأسبوع بشأن ما إذا كان هذا ...
السبت. يجب أن نكون هكذا في علاقتنا ...
يخبرنا الكتاب المقدس في (مرقس ٥: ٣٦ ...
الإيمان والثقة في أن الله سيهتم ...
زر الإيمان لكي تضغط عليه فتضمن أن ...
عملية مستمرة، والاتجاه الذي يجب أن ...
تكون مثل الطفل الصغير: «يوم السبت آ...
ندرك أننا نحصل على وعود الله بالإيمان و...
المشكلة: فكل المشاعر السلبية التي ...

هذه ليست قدرتي، لا أعتقد
بعدم الأمان! إننا نحصل
يكون علينا أن نحصل
فهذه هي المكانة واللقب

بدرجة أكبر مما يجب.
وتعلم عدة دروس صعبة فيما
أبدًا. ومع ذلك أنكره.
استرد علاقته مع الله واستمر
وتجاربنا لا يجعلنا غير مؤهلين:
ولكن لا يمكننا أن نتخطى ما بمكّننا

أن أصلي لأجل موقف
كبيرة من الدرجة الأولى، وظلت
جبن أعظ عن أن تكون
لا تشعر بأن لديها المهارات لتكون
تدفعها لكي تكون
فلم يكن هناك شيء خطأ في أن تكون
ما أراده الله لها. إن هذه المعرفة
تحررت من شعورها بأنها مشوّشة،
أن تعرف نفسها وتكون نفسها.

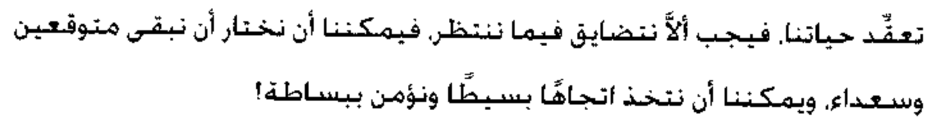
آمن فقط

«الإيمان هو أن تؤمن بما لا تراه، ومكافأة هذا الإيمان هو أن ترى ما آمنت به».
القديس أوغسطينوس

«قالَ لها يَسوعُ: ‹أَلَمْ أَقُلْ لكِ: إنْ آمَنتِ تَرَينَ مَجدَ اللهِ؟›».
(يوحنا ١١: ٤٠)

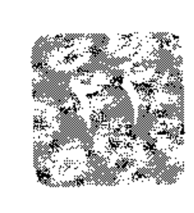
الإيمان هو أسرع طريقة لكي تجعل حياتك أبسط؛ فالخوف والشك وعدم الإيمان والمغالاة في المنطق والتفكير يعقّد الحياة. ولكن القدرة على الإيمان تزيل كل هذا. يصدق الأطفال الصغار ببساطة ما تخبرهم به. فلو أن الأبوين قالا لابنهما إنهما سيشتريان له حذاءً جديدًا يوم السبت، فإن الطفل لا يقلق طوال الأسبوع بشأن ما إذا كان هذا سيحدث أم لا. ولكنه يتطلع إلى مجيء يوم السبت. يجب أن نكون هكذا في علاقتنا بالرب. فيجب أن نؤمن ببساطة، أو كما يخبرنا الكتاب المقدس في (مرقس ٥: ٣٦) «آمن فقط»

الإيمان والثقة في أن الله سيهتم ليست دائمًا سهلة. لسوء الحظ، لا يوجد زر الإيمان لكي تضغط عليه فتضمن أنك لن تختبر الشك مرة أخرى، ولكنه عملية مستمرة. والاتجاه الذي يجب أن تنميه في داخلك أثناء الانتظار هو أن تكون مثل الطفل الصغير: «يوم السبت آتٍ!». وبدلاً من اليأس والإصابة بالإحباط ندرك أننا نحصل على وعود الله بالإيمان والصبر. استمر في الحديث عن الوعد لا المشكلة؛ فكل المشاعر السلبية التي نختبرها ما هي إلا بعض الأشياء التي



تعقّد حياتنا. فيجب ألاّ نتضايق فيما ننتظر. فيمكننا أن نختار أن نبقى متوقعين وسعداء. ويمكننا أن نتخذ اتجاهًا بسيطًا ونؤمن ببساطة!

في المرة القادمة التي تشعر فيها بأن الحياة معقدة للغاية -لدرجة أنك تريد القفز من فوق كوبري- قل لنفسك بصوت مرتفع: «أنا أؤمن يا الله». فليس عليك إلا أن تلجأ للكلمة لكي تجد مواعيده. أي مواعيده التي تؤكد لك أنه لن يهملك ولن يتركك (انظر تثنية ٣١: ٦). حيث يَعِدنا أنه هو مصدر كل راحة وتشجيع (انظر ٢كورنثوس ١: ٣ - ٤). لهذا تمسَّك بهذه المواعيد وقل بكل اقتناع: «أنا أؤمن يا الله». وستهدأ وتشعر باستعدادك لكي تفعل ما يجب عليك فعله. ربما يكون عليك أن تقول هذا عدة مرات. ولكنني أعرف من خبرتي أن الإيمان له تأثير رائع على النفس. يقول الكتاب المقدس إننا نجد الفرح والسلام في الإيمان (انظر رومية ١٥: ١٣). في أي وقت أشعر فيه بأني متضايقة أو حزينة. فإنني أراجع مستوى إيماني في الحال. لأصل إلى مصدر المشاعر السلبية. ولو كنت راغبة في تعديل اتجاهي. تتحسن الأمور بصورة ملحوظة. ويظل الله يخبرني: «فلتكن حياتكِ بسيطة. بسيطة ثم بسيطة بعض الشيء. فأنا في رحلة وآمل عند هذه المرحلة أن تقرري الانضمام إليَّ». آمن وكن مستعدًّا للحصول على ما تؤمن به.



قيّم الالتزام

«إن لم يعجبك شيء، فغيّره. وإن لم

«تعالَوْا إليَّ ياجميعَ المُتعَبينَ وا

يقول يسوع إنه يريد أن يعطينا راحة
فرصة لكي نعيد تقييم التزاماتنا. ويريد
منه. في أي وقت نشعر بأن الحياة قد
تكونه. وقد أصبحت ثقيلة ومليئة بالأحم
فلم يقصد الله أن يجعلنا نشعر بأن
فلسنا بغالاً تقضي حياتها تحمل أثقا
والفرح لأنه اشترانا بدمه.

عادة ما تتغير وتتبدل الأشياء في الحيا
وأن نغيّر التزاماتنا لكي نتماشى مع التغير
ساندرا في فريق خدمتنا لمدة خمسة عش
عن خدمات المساعدة وفعلت الكثير م
شعرت بأنها مستعدة لإنجاب الأطفال
الأقل لبعض الوقت. ولكن لدهشتي



قيّم الالتزامات بصفة منتظمة

«إن لم يعجبك شيء، فغيِّره، وإن لم تستطع تغييره، غير رأيك في هذا الشيء».
ماري إنجلبرت

«تعالَوْا إلَيَّ ياجميعَ المُتعَبينَ والثَّقيلي الأحمالِ، وأنا أُريحُكُمْ».

(متى ١١: ٢٨)

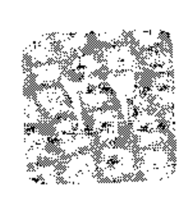
يقول يسوع إنه يريد أن يعطينا راحةً. فهو يدعونا لنأتي. ربما يريد أن يعطينا فرصة لكي نعيد تقييم التزاماتنا. ويريدنا أن نعرف كل ما هو غير ضروري لنتخلص منه. في أي وقت نشعر بأن الحياة قد فقدت تدفُّقها البسيط الذي يجب أن تكونه، وقد أصبحت ثقيلة ومليئة بالأحمال، يجب أن نأخذ هذه الأحمال ليسوع. فلم يقصد الله أن يجعلنا نشعر بأن الحياة تجرنا لأسفل وتُشعِرنا بالملل. فلسنا بغالاً تقضي حياتها تحمل أثقالاً. ولكننا أولاد الله لنا حق في السلام والفرح لأنه اشترانا بدمه.

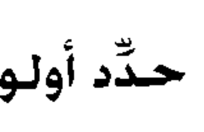
عادة ما تتغير وتتبدل الأشياء في الحياة. ولكي ننمو لابد وأن نتغير أيضًا ولا بد وأن نغيِّر التزاماتنا لكي تتماشى مع التغيرات التي تحدث في حياتنا. عملت ابنتي ساندرا في فريق خدمتنا لمدة خمسة عشر عامًا. وسافرت معي. وكانت مسؤولة عن خدمات المساعدة وفعلت الكثير من الأمور التي استمتعت بها. وعندما شعرت بأنها مستعدة لإنجاب الأطفال. اعتقدت أيضًا أن بإمكانها أن تعمل. على الأقل لبعض الوقت. ولكن لدهشتها أنجبت توأم. ولم يمضِ وقت طويل حتى

بكت بالدموع؛ لأنها شعرت أن حياتها معقَّدة للغاية. وعرفت أنه عليها اتخاذ قرار صعب ألاَّ وهو ألا تعمل لعدة سنوات. وقد أحدث هذا القرار فرقًا في الأمور المالية الخاصة بعائلتها. ولم ترغب في أن تشعر بأنها خارج الخدمة. احترمتها كثيرًا لأنها قدَّرت أسلوب الحياة البسيط والمليء بالسلام أكثر من المال والمنصب. وأعتقد أن الله يباركها بطرق خاصة بسبب قرارها هذا.

أعتقد أننا كثيرًا ما نفقد الكثير من البركات التي ذخرها الله لنا؛ لأننا لا نريد إعادة تقييم التزاماتنا والتخلص من الأمور التي أنهاها الله أو لم تعد تحمل ثمارًا. فلا يعني أنه بسبب أنك كنت تفعل شيئًا ما فإنه يجب عليك أن تفعله دائمًا. فبسهولة يمكننا أن نجد أنفسنا في مكانة ما ونشعر بالملل والضيق بدون سبب سوى لأننا فعلنا الكثير من نفس الشيء لمدة طويلة للغاية. إننا بحاجة لتغيير.

من السهل أن تتخلى عن الأشياء التي لا تريد فعلها. ولكن ماذا عن الوقت الذي يخبرك فيه الله أن تتخلى عن شيء مشاعرك غير مستعدة للتخلي عنه؟ ماذا لو أنه شيء ما ساعدت في ولادته ونموه وتشعر بأنك مرتبط به بل ومسؤول عنه؟ هل ستكون راغبًا في التخلي عن شيء تستمتع به طاعةً لله لكي تجعل حياتك بسيطة؟ الطاعة ليست سهلة دائمًا. فمعظم الوقت تنطوي الطاعة على تضحيات بالتخلي عن أساليبنا لأجل طرق الله. في بعض الأحيان، لا ندرك السبب. ولكن هناك أوقات يكون علينا أن نثق فيه ونستمر في التقدم للأمام. الله لا يطلب منا أبدًا أن نفعل أي شيء لن يجعل حياتنا أفضل. لا تخف من أن تعيد تقييم حياتك بصفة منتظمة وتُجري التغييرات اللازمة لكي تجعل حياتك بسيطة.





حدِّد أولو

«حدِّد أولويات أهدافك. يكمن جزء
على وضع الأشياء ذات الأولوية في
تحقيق الأهداف الرئيسية إلى
«عِندَ رؤوسِ الشَّواهِقِ، عِندَ
بجانِبِ الأبوابِ، عِندَ ثَغرِ المدين

ستأتي لنا رحلاتنا في الحياة
وسندخل في مشكلات إن اتخذنا
أو رغباتنا. يريدنا الله أن نتخذ قرارات حك
الحكمة الواقفة عند كل مفترق طر
تصرخ: «اتبعوني».

أعتقد أن الحكمة هي أن نختار أن نفع
وهذا ليس سهلاً لأنه قد يتطلب منا التض
عليه اليوم لأجل شيء آخر أفضل يمك
المال أفضل مثال على هذا. فلابد أن نض
يمكنك أن تنفقه وتدعه يتضاعف مع

حدِّد أولوياتك الشخصية

«حدِّد أولويات أهدافك، يكمن جزء أساسي من الحياة الناجحة في القدرة على وضع الأشياء ذات الأولوية في المكانة الأولى، ويرجع السبب وراء عدم تحقيق الأهداف الرئيسية إلى أننا نقضي أوقاتنا في فعل أمور ذات أولوية ثانوية».
روبرت جي ماكين

«عِندَ رؤوسِ الشَّواهِقِ، عِندَ الطريقِ بَينَ المَسالِكِ تقِفُ.
بجانِبِ الأبوابِ، عِندَ ثَغرِ المدينةِ، عِندَ مَدخَلِ الأبوابِ تُصَرِّحُ».
(أمثال ٨: ٢ - ٣)

ستأتي لنا رحلاتنا في الحياة بالعديد من القرارات التي لا يمكن تجنبها، وسندخل في مشكلات إن اتخذنا هذه القرارات عاطفيًّا أو وفقًا لطريقة تفكيرنا أو رغباتنا. يريدنا الله أن نتخذ قرارات حكمية. عندما أقرأ الآيات السابقة أرى فكرة الحكمة الواقفة عند كل مفترق طريق، ومكان لاتخاذ القرارات في حياتنا. وهي تصرخ: «اتبعوني».

أعتقد أن الحكمة هي أن نختار أن نفعل الآن ما سيجعلنا سعداء فيما بعد. وهذا ليس سهلاً لأنه قد يتطلب منا التضحية بشيء يمكننا بسهولة أن نحصل عليه اليوم لأجل شيء آخر أفضل يمكننا الحصول عليه غدًا. ويُعَد استثمار المال أفضل مثال على هذا. فلابد وأن تضع بعضًا من أموالك في مكان حيث لا يمكنك أن تنفقه وتدعه يتضاعف مع مرور الوقت لكي يزودك بمزيد من المال

في المستقبل. يتقدم كثيرون في العمر ولا يكون لديهم شيء لكي يساندهم -ببساطة- لأنهم فضلوا الإنفاق المستمر للمال طوال حياتهم. هذا شيء يمكننا أن نفهمه ولكنه لا ينطوي على حكمة. فهذا اختيار نابع من عواطفنا. فقد اختاروا ما جعلهم يشعرون بأنهم على ما يرام في الوقت الحالي، وضحوا بما يمكن أن يُشعِرهم بأنهم أفضل على المدى الطويل.

يجب أن تدرك أن ما يفعله شخص آخر ربما لا يكون مناسبًا بالنسبة لك لكي تحدِّد أولوياتك الشخصية. فلتحيا حياتك وتسمح للروح القدس أن يقودك. كن راغبًا في أن تكون مختلفًا لو أن هذا ما يستلزمه الأمر بالنسبة لك لكي تحافظ على سلامك ولتعيش الحياة الصالحة التي أعدها الله لك مسبقًا.

يجب أن يكون هناك ترتيب للأولويات في حياتك. فيجب أن تعرف ما هي الأولوية الأولى في حياتك، والثانية والثالثة وهكذا. فعلى سبيل المثال، يجب أن تكون أولوياتنا الأولى هي علاقتنا الشخصية مع الله. فيجب أن نضعه في جدول أعمالنا ثم نعمل كل شيء آخر بعد تلك الأولوية. فإن لم نفعل هذا، سنجد أن حياتنا تزداد تعقيدًا وفوضى. يمكن أن تخرج الأمور من نطاق سيطرتنا إن لم نسمح لله أن يقودنا.

لا يوجد ما هو خطأ في أن نقول إنه ليس لدينا الوقت لنفعل شيئًا ما. لأننا نخصِّص الوقت لكي نفعل ما هو أهم بالنسبة لنا. فلو أنك لا تفعل شيئًا ما فهذا لأن هذا الشيء لا يمثِّل أولوية في حياتك. ربما يجب ألاَّ يكون هذا الشيء أولوية في حياتك. فنحن لا نرتب أولوياتنا مرة واحدة ثم لا نحتاج إلى تعديلها مرة أخرى؛ لأن هذا أمر يجب أن نفعله كثيرًا.

هناك أشياء كثيرة تشتِّت انتباهنا في الحياة، ويسهل أن تُبعِدنا عن الطريق السليم، لكي تجعل أولوياتنا غير مُرتَّبة. والإجابة على مشكلة الأولويات غير

المُرتَّبة هي البساطة. لو أننا فصب و

أولوياتك؟ ضع قائمة بما هو مهم فعلاً

تساعدك في اتخاذ قراراتك اليومية

بسيطة.

...ولا يكون لديهم شــيء لكي يساندهم
...طوال حياتهم. هذا شــيء
...حكمة فهذا اختيار نابع من عواطفنا.
...في الوقت الحالي. وضحوا
...المدى الطويل
...لا يكون مناسبًا بالنسبة لك لكي
...واسمح للروح القدس أن يقودك. كن
...الأمر بالنسبة لك لكي تحافظ
...التي أعدها الله لك مسبقًا.
...في حياتك. فيجب أن تعــرف ما هي
...وهكذا. فعلى ســبيل المثال، يجب أن
...مع الله. فيجب أن نضعه في جدول
...الأولوية. فإن لم نفعل هذا، ســنجد أن
...تخرج الأمور من نطاق ســيطرتنا إن لم

...ليس لدينا الوقت لنفعل شــيئًا ما، لأننا
...بالنسبة لنا. فلو أنك لا تفعل شــيئًا ما
...في حياتك، ربما يجب ألاَّ يكون هذا الشــيء
...مرة واحدة ثم لا نحتاج إلى تعديلها مرة
...
...في الحياة. ويسهل أن تُبعِدنا عن الطريق
...والإجابة على مشــكلة الأولويات غير

المُرتَّبة هي البســاطة. لو أننا قضينا وقتًا لكي نطرح الأسئلة السليمة. ما هي أولوياتك؟ ضع قائمة بما هو مهم فعلاً بالنسبة لك واستخدم هذه القائمة لكي تســاعدك في اتخاذ قراراتك اليوميــة. فعندما تحدِّد أولوياتك ســتجعل حياتك بسيطة.





«على المدى الطويل، نشكّل حيـ تـ. ونـ
نموت، والاختيارات التي نقوم بها هي مسـ

«ليس عليكُمْ أنْ
قِفوا اثبُتوا وانظُروا خَلاصَ الرَّبِّ

كثيرًا ما يبدو أن الحياة البسيطة ليسـ
والتحديات التي تتراكم؛ فالتجارب والصعـ
التعامل مع هذه المشكلات والصعاب. فـ
في الحياة لكي ندخل فيها. لهذا علينا أن
أنها تستحق المجهود. فكثير من الأمو
وتغير الصلاةَ والوقتَ الكثيرَ من الأشياء
أو اثنين. أعطِ نفسك الوقت لكي تفكر فـ
وقتًا في وزن اختياراتك حتى يمكنك اتخاذ

في (٢ أخبار ٢٠: ١٧ - ٢٢). قال الله لبنـ
أن يحاربوا في تلك المعركة التي أمامهـ
أخرى أمر الله شعبه أن يحاربوا. يجب أن



اختر معاركك

«على المدى الطويل، نشكِّل حياتنا، ونشكِّل أنفسنا، وهذه العملية لن تنتهي حتى نموت، والاختيارات التي نقوم بها هي مسؤوليتنا».

إلينور روزفلت

«ليس علَيكُمْ أنْ تُحارِبوا في هذِهِ.

قِفوا اثبُتوا وانظُروا خَلاصَ الرَّبِّ معكُمْ يا يَهوذا وأورُشَليمُ».

(٢أخبار الأيام ٢٠: ١٧)

كثيرًا ما يبدو أن الحياة البسيطة ليست سهلة المنال بسبب كل المشكلات والتحديات التي تتراكم؛ فالتجارب والصعاب ستحدث. ولكن الفرق هو في طريقة التعامل مع هذه المشكلات والصعاب. فهناك الكثير من الصراعات والمعارك في الحياة لكي ندخل فيها. لهذا علينا أن نختار المعارك والصراعات التي نشعر أنها تستحق المجهود. فكثير من الأمور تكون أفضل لو أننا تركناها كما هي، وتغير الصلاةُ والوقتُ الكثيرَ من الأشياء. ومجرد الانتظار لفترة قد يجنِّبنا صراع أو اثنين. أعطِ نفسك الوقت لكي تفكر في الأمر وانتظر يومين قبل أن تقرِّر. اقضِ وقتًا في وزن اختياراتك حتى يمكنك اتخاذ قرارات سديدة وحكيمة.

في (٢ أخبار ٢٠: ١٧ - ٢٢)، قال الله ليهوشافاط إنه ليس عليه ولا على شعبه أن يحاربوا في تلك المعركة التي أمامهم، وذلك على الرغم من أنه في أوقات أخرى أمر الله شعبه أن يحاربوا. يجب أن نستمع لله ونختار معاركنا بعناية.

قضيت ســـنوات كثيرة أصارع لأجل كل شيء، وكنت أزهو بنفسي لأني مُواجِهة، ولكنـــي أدركت أخيرًا أن الأمر يتطلب مزيدًا من الشـــجاعة لكي تنتظر أمام الرب مقارنة بما يحتاجه لكي تهاجم وفقًا لتوقيتك أنت.

أخبر الله يهوشـــافاط أن يعبده ويغنّي ويســـبّح وينتظر. وفيما هو يطيع الله حدث تشويش بين صفوف العدو ودَمَّر بعضه بعض. هل في داخلك عادة أن تصلي وتفكـــر قبلما تهاجم أم إنك تهاجم ثم تتســـاءل لماذا أصبحـــت الحياة معقَّدة ومحبطة؟ هل تســاءلت لماذا عليك أن تتعامل مع شـــيء ما دائمًا؟ إن كان الحال كذلك ربما يجب عليك ببساطة ألاَّ تتعامل مع كل شـيء يقف في طريقك. بعض الأشـــياء تحل نفســـها بنفســـها لو أنك أعطيتها الوقت الكافي. اطلب من الله حكمة لكي تميِّز الفرق بين المشـــكلات التي تتفاقم والمشـــكلات التي تحترق وتُحَل من تلقاء نفسـها.



اغـ

«إن الغفران لا يجعل الشخص الآخر

«فإنَّهُ إنْ غَفَرتُمْ للناسِ زَلاَتِهِمْ،

من أسرع الطرق التي تعقِّد حيـ
بالضغينة. يخبرنا الله فـــي كلمته أ
يعقوب ١: ١٩) وهذا لســـبب. فهو يريد
أننا نشـــعر بالمرارة والكراهيـــة والغضـ
الحمض الذي يدمر الزجاجة الموضوع
الله هو المدافع عنا؛ فهو يَعِدنا أن
هذا. وهو يقول إنه يجب أن نصلي من أجـ
الألم والأســـى بدلاً من أن نغضب منهـ
للتعامل مع الشـــخص الذي أخطأ إليـ
نغفر لأن هذا يطلق ســـراحنا من سجن
أننا مضطربون ومتضايقون داخليًا فيما
قررت أنه ليس لديَّ الوقت أو الطاقة لـ
ولا يمكنني الاســـتمتاع إن ســـمحت لا

اغفر سريعًا

«إن الغفران لا يجعل الشخص الآخر صائبًا، ولكنه يجعلك حرًا».

ستورمي أومارتن

«فإِنَّهُ إِنْ غَفَرْتُمْ لِلنَّاسِ زَلاَّتِهِمْ، يَغْفِرْ لَكُمْ أَيْضًا أَبُوكُمُ السَّمَاوِيُّ».

(متى ٦: ١٤)

من أسرع الطرق التي تعقِّد حياتك هو أن تشعر بالغضب سريعًا وتتمسك بالضغينة. يخبرنا الله في كلمته أن نكون مسرعين نحو الغفران (انظر يعقوب ١: ١٩) وهذا لسبب. فهو يريدنا أن نتمتع بالسلام وهذا مستحيل لو أننا نشعر بالمرارة والكراهية والغضب. فعندما نرفض أن نغفر فهذا مثل الحمض الذي يدمر الزجاجة الموضوع فيها.

الله هو المدافع عنا؛ فهو يَعِدنا بأن يتعامل مع أعدائنا إذا وثقنا في أنه يفعل هذا. وهو يقول إنه يجب أن نصلي من أجل هؤلاء الذين يتسببون لنا في مشاعر الألم والأسى بدلاً من أن نغضب منهم. وعندما نفعل هذا فإننا نطلق قوة الله للتعامل مع الشخص الذي أخطأ إلينا. وفعليًّا نفعل في أنفسنا معروفًا عندما نغفر لأن هذا يطلق سراحنا من سجن الألم الداخلي ويجعل حياتنا أسهل. فلو أننا مضطربون ومتضايقون داخليًّا فهذا يؤثر على حياتنا اليومية بطريقة سلبية.

قررت أنه ليس لديَّ الوقت أو الطاقة لكي أتضايق. فإني أريد الاستمتاع بحياتي ولا يمكنني الاستمتاع إن سمحت لاختيارات الآخرين أن تتحكم في اتجاهاتي.

أشجّعك على اتخاذ القرار الآن بأنك ستغفر سريعًا. وكلما غفرت أسرع للشخص بعدما يؤذيك كلما كان أسهل أن تفعل هذا في المرة القادمة. لا تسمح للغضب أن يؤذي قلبك. ويتحول إلى أصل مرارة ليلوِّثك ويلوِّث الآخرين من حولك.

عندما نسمح لأنفسنا أن نبقى متضايقين. ينتهي بنا الأمر بأن نُخرِج غضبنا على الناس الذين لا علاقة لهم بالسبب الأساسي لشعورنا بالضيق. قضيت سنوات وأنا أشعر بالمرارة لأن والدي اعتدى عليَّ. وعادةً ما كنت أُخرِج شعوري بالضيق على ديف. الذي لم تكن له أية علاقة بالأمر. علمني الله أن أكف عن محاولة جمع أشياء من شخص ما لا يدين لي بشيء.

عندما نشعر بالأذى نحاول أن نجمع ما ندين به من شخص آخر وهذا ليس الحل. فالله يَعِدنا بأن ينتقم لنا. وفعليًّا يعطينا بركات مضاعفة عن ضيقنا السابق إن فعلنا الأمور بطريقته هو (انظر إشعياء ٦١: ٧). يغفر لنا الله خطايانا بصفة مستمرة. ويتوقع منا أن نفعل نفس الأمر مع الآخرين.

عندما تختار أن تغفر. فإن مشاعرك تجاه الشخص الذي أخطأ إليك لن تتغير في الحال بالضرورة. ولكني أعتقد أنه بإمكاني أن أفعل ما يجب أن أفعله. والله سيفعل ما لا يمكنني فعله. فيمكنني أن أختار أن أطيع كلمة الله. ولكن الله فقط هو الذي بإمكانه أن يغيِّر مشاعري. فعادةً ما ترتبط مشاعرنا باختياراتنا إذا أعطيناها القليل من الوقت.



اهتم

«أتذكر أن أحد أصدقائي الحكـ ...
الجميع ليس أمر خاص بشخص ...

«اجعَلْ يارَبُّ حر...

يمتلئ الكتاب المقدس بنصيحة ...
الأمور التي يطلب منا أن نفعلها هي لاحـ...
٤: ١١). فالحاجة إلى التعبير عن رأيك ...
هي عَرَض من أعراض الكبرياء وعادةً ...
ذات مرة. كنت وزوجي نناقش أمر ...
التي نعيش بها. وكنا نعبر عن آرائنا ...
تلك المساحة لنفسه. وافترضنا أنه ...
ربما كان من الأفضل أن يستثمر في ...
الكبير ليهتم به. وكان الله يتعامل معـ...
وفجأة. أدركت وديف أننا نقود سيـ...
الخاصة بشخص لا نعرفه. وبمجرد أن ...
هذا أيضًا أن أرى كم أنه لدينا آراء عن ...

اهتم بأمورك فقط

«أتذكر أن أحد أصدقائي الحكماء كان يقول عادةً الشيء الذي هو محل اهتمام الجميع ليس أمر خاص بشخص ما».

إيزاك والتون

«اجعَلْ يارَبُّ حارِسًا لفَمي. احفَظْ بابَ شَفَتَيَّ».

(مزمور ١٤١: ٣)

يمتلئ الكتاب المقدس بنصيحة عملية للحياة العادية كل يوم. ومن بين الأمور التي يطلب منا أن نفعلها هو الاهتمام بأمورنا الخاصة (انظر ١ تسالونيكي ٤: ١١). فالحاجة إلى التعبير عن رأيك فيما يتعلق بكل شيء وكل شخص تقريبًا هي عَرَض من أعراض الكبرياء وعادةً ما تؤدي إلى مشاكل في العلاقات.

ذات مرة، كنت وزوجي نناقش أمر شخص يعيش في بيت كبير في المنطقة التي نعيش بها. وكنا نعبر عن آرائنا فيه لأنه أعزب ونتساءل لماذا يريد كل تلك المساحة لنفسه. وافترضنا أنه اشتراها للاستثمار ولكننا فكرنا أنه ربما كان من الأفضل أن يستثمر في البورصة بدلاً من أن يشتري هذا المنزل الكبير ليهتم به. وكان الله يتعامل معي ليعلّمني الاهتمام بأموري الخاصة. وفجأة، أدركت وديف أننا نقود سيارتنا في الشارع لكي نناقش الأمور المالية الخاصة بشخص لا نعرفه. وبمجرد أن رأيت كم كان هذا سخيفًا، ساعدني هذا أيضًا أن أرى كم أنه لدينا آراء عن أشياء لا تهمنا على الإطلاق.

فلدينا الكثير من أمورنا الخاصة التي نحتاج الاهتمام بها بدلاً من الاهتمام بشؤون الآخرين. فلو أنك تميل للتعبير عن رأيك، ابذل جهدًا لكي تصلي لأجل أن يتبع الناس الله وعندها لا تقلق بشأن ما يفعلونه.

عادةً ما أقول لنفسي: «جويس هذا ليس من شأنك»، وأجد أن هذا عادةً ما يساعدني لكي أظل مُحافِظَةً على اتجاهي، ولو أنك توقفت وفكرت في الأمر بطريقة منطقية، فأية فائدة ستعود عليك إذا كان لديك رأي بشأن شيء ما ليس لك به أية علاقة؟ إنه أمر ليس منطقيًّا على الإطلاق، إذ إنه يجعلنا منشغلين بالقيام بشيء لن يأتي لنا بأي عائد. اتخذ قرارًا بأن تطيع كلمة الله وتنسى الاهتمام بشؤون الآخرين، وستتعجب كم ستشعر بأنك بلا أحمال.



«إن القلب غير الشاكر لا يعرف
السماوية في كل ساعة».

«الرَّجُلُ الرَّحِيمُ يُحسِنُ إِلَى

أن تكون رحيمًا هي إحدى الطرق
وتحسّن من علاقاتك. يخبرنا الله في
ولطفًا» (كولوسي ٣: ١٢). علينا أن
مستعدين للغفران. فإذا كنا قساة
بؤساء ولن نكسب أصدقاء.

أن الرحمة أمر لا يمكن الحصول
نستحقها. فالله رحيم، ونتيجة لرحمته
مراثي إرميا ٣: ٢٢). لا يتوقع الله منا
الرحمة أولاً ثم يتوقع منا أن نجعلها
كريمًا في الرحمة!

إن لم نتخذ القرار بأن نكون
غضوبين معظم الوقت. والحقيقة هي

... الاهتمام بها بدلاً من الاهتمام

... جهدًا لكي تصلي لأجل أن

...

...»، وأجـد أن هذا عادةً ما

... توقفـت وفكرت في الأمر

... رأي بشأن شيء ما ليس

... إذ إنه يجعلنا منشـغلين

... أن تطيع كلمة الله وتنسى

... بأنك بلا أحمال.



كن رحيمًا

«إن القلب غير الشاكر لا يعرف الرحمة، ولكن القلب الشاكر يجد البركات السماوية في كل ساعة».

هارليت بيتشر سوات

«الرَّجُلُ الرَّحِيمُ يُحسِنُ إِلَى نَفسِهِ، والقاسي يُكَدِّرُ لَحمَهُ».

(أمثال ١١: ١٧)

أن تكـــون رحـيمًــا هي إحدى الطرق التي تجعل حياتك أبســط وتزيد ســلامك وتحسّـــن من علاقاتك. يخبرنا الله في كلمته أن تلبس تصرفاتنا «أحشــاء رأفات ولطفًــا» (كـولوسـي ٣: ١٢). علينا أن نكون ودعاء، ونحتمـل الآلام وعلينا أن نكون مســتعدين للغفران. فإذا كنا قســاة القلــب وصارمين وحادين فإننــا بهذا نكون بؤساء ولن نكسب أصدقاء.

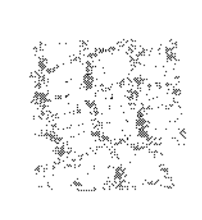
أن الرحمــة أمر لا يمكن الحصول عليه بســبب اســتحقاقنا ولكنه عطية لا نستحقها. فالله رحيم. ونتيجة لرحمته العظيمة لم نفنَ بسبب خطايانا (انظر مراثــي إرميا ٣: ٢٢). لا يتوقع الله منا أبدًا أن نقدّم ما لا نملكه. لهذا فهو يعطينا الرحمــة أولاً ثــم يتوقع منا أن نجعلها تتدفق فينا إلــى الآخرين. كن معطاءً وكن كريمًا في الرحمة!

إن لــم نتخـــذ القرار بأن نكـــون رحماء فلن يكـــون لدينا اختيار ســـوى أن نكون غضوبين معظم الوقت. والحقيقة هي أن الناس ليســوا كاملين. وفي كل مكان

ستجد أنهم يرتكبون الأخطاء، فيجب أن ندرك جميعًا أنه ليس علينا أن نتعامل مع الناس المتضايقين فحسب، ولكن عليهم هم أيضًا أن يتعاملوا معنا. نادرًا ما نرى أنفسنا بالطريقة التي يراها الآخرون. فربما نعتقد أننا المثال الكامل للكيفية التي يجب أن يكون عليها الإنسان ولكني أؤكد لك أن هذا ليس صحيحًا. فعليًا يخبرنا الكتاب المقدس أننا نحكم على الآخرين بشأن نفس الأشياء التي نقوم بها نحن (انظر رومية ٢: ١). فننظر إلى أنفسنا من خلال نظارة وردية اللون، ولكننا ننظر للآخرين من خلال نظارة مكبّرة، وهناك دائمًا ما يبرّر تصرفنا الخاطئ، أما بالنسبة للآخرين فلا توجد أية أعذار!

إن إظهار الرحمة يعني إظهار الرأفة والاهتمام من كل القلب بالآخرين. وهذا لا يحدث بسهولة مع الجميع، ولكن من المهم أن يحدث. فالرحمة تجعل النفس متّضعة، وعندما نقترب من الآخرين نذكّر أنفسنا كم أنه جيد أن نجد رحمةً.

عندما نبذل جهدًا لكي يكون لدينا اتجاه رحيم فلن نرضي الله وحسب، ولكننا نحفظ أنفسنا أيضًا من ألم كثير. فطرق الله بسيطة ومليئة بالسلام وهو يقول: «كونوا رحماء كما أني رحيم». قد يبدو أنه ليس من العدل دائمًا أن تُظهِر الرحمة عندما تشعر بأن شخصًا ما يستحق الدينونة، ولكن طرق الله تأتي لنا بمكافأة في النهاية.



لا تـ

«إن حكمت على الناس فلن يكون ...

«لا يَذُمَّ بعضُكُم ...
الذي يَذُمُّ أخاهُ ويَدينُ ...
وإنْ كُنتَ تدينُ النّاموسَ، ...

عندما ندين شخصًا ما، فإننا ...
له أن يفعل هذا. فالتعريف الذي ...
نفسه مكان الله. ولا أعتقد ...
كذلك؟ فهي سهلة للغاية عند ...
سريعة دون أن تعرف أي شيء على ...
ما ولكنه يعرف لماذا يفعله. فنحن ...
أخبر يسوع هؤلاء الذين كانوا في ...
في ذات الفعل أن من كان منهم بلا ...
قضوا وقتًا في التفكير فيما قاله ...
من منا يمكن أن يقول إنه بلا خطية؟ ...
على الآخرين بسبب أخطائهم؟ ...

لا تصدر أحكامًا

«إن حكمت على الناس فلن يكون لديك الوقت لتحبهم».

الأم تريزا

«لا يَذُمَّ بَعضُكُمْ بَعضًا أيُّها الإخوَةُ.

الذي يَذُمُّ أخاهُ ويَدينُ أخاهُ يَذُمُّ النّاموسَ ويَدينُ النّاموسَ.

وإنْ كُنتَ تدينُ النّاموسَ، فلستَ عامِلاً بالنّاموسِ، بل دَيّانًا لهُ».

(يعقوب ٤: ١١)

عندما ندين شخصًا ما، فإننا نصدر أحكامًا عليه. والله فقط هو الذي يحق له أن يفعل هذا. فالتعريف الذي سمعته يقول إن الدينونة هي أن يضع الإنسان نفسه مكان الله. ولا أعتقد أن أي منا فعلاً يريد القيام بهذه المهمة. أليس كذلك؟ فهي سهلة للغاية عند النظر للآخرين أو لموقف إذ أنك تصدر أحكامًا سريعة دون أن تعرف أي شيء على الإطلاق. فالله لا يعرف فقط ما يفعله شخص ما ولكنه يعرف لماذا يفعله. فنحن ندين وفقًا للجسد أما الله فينظر إلى القلب.

أخبر يسوع هؤلاء الذين كانوا في وضع الاستعداد لرجم المرأة التي أُمسِكت في ذات الفعل أن من كان منهم بلا خطية يمكن أن يرميها أولاً بحجر. وبعدما قضوا وقتًا في التفكير فيما قاله، ألقوا جميعًا الحجارة ورحلوا واحدًا تلو الآخر. من منا يمكن أن يقول إنه بلا خطية؟ كيف يمكن أن نكون متسرعين في الحكم على الآخرين بسبب أخطائهم؟ فيمكننا أن ندين الخطية، ولكن لا يمكننا أن

ندين قلب أي شــخص. كلما درســنا في كلمة الله. كلما أدركنا سريعًا الأخطاء. ولكن يجب ألاَّ نســمح بـأن يتحول الأمر إلى عادة لكي نحكم على كل شــخص لم يفعل ما يجب أن يفعله. مرة أخرى يجب أن نتبع كلمة الله «نسهر ونصلي»، ولكن لا تسهر وتحكم ولكن اسهر وصلِّ! عامل الآخرين كما تريدهم أن يعاملوك وراقب الحياة وهي تتحول لكي تصبح أفضل.

في كل مرة ندين فيها الآخرين سواء بالخير أو بالشر، نزرع بذورًا تنتج ثمارًا في حياتنا. فإذا كنا ناقدين وبلا رحمة سـنُدان بنفس الطريقة ولكن إن قدمنا رحمةً فسنحصد رحمةً. فلدينا القدرة على أن نحب الناس ويجب أن نفعل هذا؛ لأن هذه هــي إحدى الوصايا التي تركها لنا يســوع. وقد قال: «أحبــوا بعضكم بعضًا كما أحببتكم» (يوحنا ١٣: ٣٤. وانظر أيضًا يوحنا ١٥: ١٢).

إن التســرع في إصــدار الأحكام هو أحــد أعراض الكبريــاء. والكتاب المقدس يعلِّمنا أن الكبرياء يأتي دائمًا قبل الخراب والسقوط. ولكن الاتضاع يسبق الإكرام (انظــر أمثال ١٨: ١٢). إن أردنا المشــاكل فيمكننا الاســتمرار في إصدار الأحكام وإدانة الآخرين. ولكن إن أردنا الكرامة فليكن لنا اتجاه متضع. والاختيار لنا.



كـ

«إن أكثر الأفعال الحاسمة في حياتنا -
مستقبلنا- هي الأفعال التي لا نأخذها بعين

«فأطلُبُ إلَيكُمْ أيُّها الإخوَةُ برأفَةِ اللهِ أنْ
مَرضيَّةً عِندَ اللهِ، عِ

إن عدم القدرة على اتخاذ قرار هي
الحياة البسـيطة. فالبســاطة تصلي
بالمعرفة. إذ أنها تلتزم بالقرار الذي اتخذ
لتغييره. قال الرســول بولس إن الرجل ذا
يحصل على أي شــيء يطلبه من الرب. فك
لم نقرر ما نريده؟

يجد من لا يشعرون بالأمان صعوبةً في
اتخاذ قرار خاطئ. فلديهم آراء ضعيفة
بأنهم قادرون على فعل الصواب. ويجد من
لا يريــدون أبدًا أن يحدث شــيء يجعلهم
حاسم يتخذ قرارًا ســيِّئًا من وقت لآخر. ولك

كـن حـاسـمًا

«إن أكثر الأفعال الحاسمة في حياتنا -أعني الأفعال التي تميل أن تقرر كل مستقبلنا- هي الأفعال التي لا نأخذها بعين الاعتبار مقارنة بغيرها».

أندرية جيد

«فأطلُبُ إلَيكُمْ أيُّها الإخوَةُ برأفَةِ اللهِ أنْ تُقَدِّموا أجسادَكُمْ ذَبيحَةً حَيَّةً مُقَدَّسَةً مَرضيَّةً عِندَ اللهِ، عِبادَتَكُمُ العَقليَّةَ».

(رومية ١٢: ١)

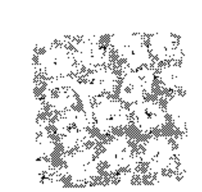
إن عدم القدرة على اتخاذ قرار هي منطقة بائسة. وبالتأكيد ليست من ثمار الحياة البسيطة. فالبساطة تصلي وتطلب الحكمة وتقرر. فلا يوجد ادعاء بالمعرفة. إذ أنها تلتزم بالقرار الذي اتخذته إلا إذا كان هناك سبب وجيه للغاية لتغييره. قال الرسول بولس إن الرجل ذا الرأيين هو متقلقل في جميع طرقه. ولن يحصل على أي شيء يطلبه من الرب. فكيف يمكن أن يعطينا الله شيئًا لو أننا لم نقرر ما نريده؟

يجد من لا يشعرون بالأمان صعوبةً في اتخاذ القرارات؛ لأنهم دائمًا يخافون من اتخاذ قرار خاطئ؛ فلديهم آراء ضعيفة بشأن أنفسهم ولا يثقون في أنفسهم بأنهم قادرون على فعل الصواب. ويجد من يسعون إلى الكمال صعوبة؛ لأنهم لا يريدون أبدًا أن يحدث شيء يجعلهم يشعرون بأنهم مخطئون. أي شخص حاسم يتخذ قرارًا سيئًا من وقت لآخر. ولكن قراراته الصائبة التي يتخذها أكثر

من قراراته الخاطئة. وعادة ما أقول إنه لا يمكنك أن تقود سيارةً في الجراج. بعض الناس وضعوا حياتهم في الجراج لفترة طويلة وفقدوا كل شعور بالاتجاه ويشعرون بالتشويش بشأن كل شيء. فالله لديه محرك واحد فقط وهو يسير للأمام. هذا المحرك لا يسير للخلف. وهو بالتأكيد لا يقف! في بعض الأحيان علينا أن نفعل شيئًا ما لكي يحفظنا من الاستمرار في عدم فعل أي شيء.

افعل كل ما بوسعك لكي تتخذ قرارًا حكيمًا وثق أن الله يغطيك إن ارتكبت أخطاء. فهو يرى قلبك ولا يتوقع منك أبدًا أكثر من أفضل ما تعرف كيف تفعله. وعندما تتخذ قرارات، تقدم للأمام في الحياة وستكتسب الخبرة. في بعض الأحيان، تعرف أن ما فعلته صائبًا وفي أوقات أخرى تتعلم ألاَّ تفعل هذا الأمر مرة أخرى؛ لأنك اكتشفت أنه أمر سيِّئ. ولو لم ينتهِ الأمر بنتيجة كاملة ومُرضِية فحسنًا. فلم يتعلم الأطفال المشي دون أن يسقطوا على الأرض عدة مرات، ولن يتعلموا أبدًا إذا جلسوا وبكوا عندما سقطوا. فعليهم أن يقفوا ويحاولوا مرة ومرات. وسريعًا يتحول هذا المشي الذي قضوا في تعلُّمه فترةً عصيبةً إلى جري.

اتخذ قرارًا اليوم بأن تكون أكثر حسمًا. وستكتشف كم أن فوضى حياتك ستنتهي. وسريعًا ستجري لتحقق تقدُّمًا بدلاً من ألاَّ تكون لك وجهة معينة.



فكّر ق

«قبلما تتكلم، اسأل نفسك ما إذا كان م
ولو كانت الإجابة: «لا». فربما يكون من

«مَنْ يَحفَظُ فمَهُ يَحفَظُ نَفسَهُ.

لقد تسببت في حدوث الكثير من الفو
قبلما أتكلم. وعلى مدار سنوات أحرزت تق
ولكن لا زلت أرتكب أخطاء وعليَّ أن أذكر ن

اللسان شرير وفقًا لرسالة يعقوب
تنشأ منها مشكلات كثيرة ولكن إن لم
مع حرائق الغابات في أوج نشاطها. التكلم
الأمور السلبية وكذلك الإيجابية أيضًا وتو
الروح. فإن القوة التي سنوصلها هي قوة
الحياة والموت هما في يد اللسان (انظر أ
أن نأخذها في الاعتبار بكل جدية.

إن كل حيوان يمكن أن يُلجَم. ولكن اللس
فيجب أن نستمع بكل انتباه إلى توجيهات

... لا يمكنك أن تقود سيارةً في الجراج.
... وفقدوا كل شعور بالاتجاه
... محرك واحد فقط وهو يسير
... لا يقف! في بعض الأحيان
... في عدم فعل أي شيء.
... وثق أن الله يعطيك إن ارتكبت
... أفضل ما تعرف كيف تفعله.
... وستكتسب الخبرة. في بعض
... وقت آخر نتعلم ألاّ تفعل هذا الأمر مرة
... الأمر بنتيجة كاملة ومُرضية
... سقطوا على الأرض عدة مرات. ولن
... فعليهم أن يقفوا ويحاولوا مرة
... في تعلُّمه فترةً عصيبةً إلى جري.
... وستكتشف كم أن فوضى حياتك
... ألاّ تكون لك وجهة معينة.

فكّر قبلما تتكلم

«قبلما تتكلم، اسأل نفسك ما إذا كان ما ستقوله صحيح، ولطيف وضروري ومحدّد، ولو كانت الإجابة: «لا». فربما يكون من الأفضل ألاّ تقوله».

برنارد ميلتزار

«مَنْ يَحفَظُ فمَهُ يَحفَظُ نَفسَهُ. مَنْ يَشحَرْ شَفَتَيهِ فلهُ هَلاكٌ».

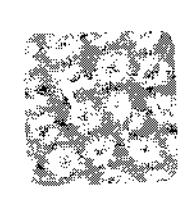
(أمثال ١٣: ٣)

لقد تسببت في حدوث الكثير من الفوضى المعقَّدة في حياتي: لأنني لا أفكر قبلما أتكلم. وعلى مدار سنوات أحرزت تقدُّمًا واكتسبت حكمةً في هذا المجال. ولكن لا زلت أرتكب أخطاء وعليَّ أن أذكّر نفسي دائمًا بأن أفكّر قبلما أتحدث!

اللسان شرير وفقًا لرسالة يعقوب (انظر يعقوب ٣: ٨). فهو الشرارة التي تنشأ منها مشكلات كثيرة ولكن إن لم نخضعه لسيطرتنا. فعادةً ما يتساوى مع حرائق الغابات في أوج نشاطها. الكلمات أوعية تحوي القوة. ولكنها تحمل الأمور السلبية وكذلك الإيجابية أيضًا وتوصّلها. فإذا كنا نتكلم من الجسد لا الروح، فإن القوة التي سنوصلها هي قوة سلبية. كتب كاتب سفر الأمثال أن الحياة والموت هما في يد اللسان (انظر أمثال ١٨: ٢١). وهذه جملة قوية يجب أن نأخذها في الاعتبار بكل جدية.

إن كل حيوان يمكن أن يُلجَم. ولكن اللسان لا يمكن أن يُلجَم دون معونة الله. فيجب أن نستمع بكل انتباه إلى توجيهات الروح القدس في داخلنا ونتوقف عن

الحديث في اللحظة التي نحصل فيها على إشارة منه بأننا نسير في الاتجاه الخاطئ، ومع ذلك، من الأفضل ألاَّ تبدأ في الكلام إلا عندما يقول لك الله: «تقدم». ففي مرات كثيرة أردت التحدث مع زوجي بشأن شيء ما ولكنني شعرت في أعماقي بأن هذا ليس التوقيت المناسب. ولسنوات تجاهلت هذا الشعور وتحدثت في الوقت الذي رأيته مناسبًا. وطوال هذه السنوات تسبب لساني في مشكلات معقَّدة في حياتي، وقد أخذت على نفسي عهدًا أن أستمع أكثر وأتحدث أقل. ولكن يجب أن أعترف بأني أحتاج إلى مساعدة. ما رأيك أن تصلي لأجلي وسأصلي لأجلك فيما يتعلق بهذا وأنت تقرأ هذا الكتاب؟ وسنؤمن معًا أننا سنحصل على نعمة من الله لكي نستمع للحكمة (الله) ونفكر قبلما نتكلم.



«إن أكثر مكان آمن هو أن تكون في م

«أفأستعطِفُ الآنَ النّاسَ أمِ ال
فلو كُنتُ بَعدُ أُرضي النّاسَ

في الآية السابقة يقول الرسول بولس
لما أصبح رسول الرب يسوع المسيح
سورًا يحول دون أن ترضي الله وتتمم مقا
إنه أمر طبيعي أن نرغب في الحصول
الرفض في مرحلة مبكرة من حياته من
كان هذا المصدر هو الآباء أو الإخوة أو
نشعر بالألم، وعادةً ما تجعلنا تلك الذكر
لكي نتجنب هذا في المستقبل. فالخوف
عاطفية بدلاً من أن نتصرف بحكمة. والحك
نشعر حياله بالرضا في مرحلة متأخرة من
بأن كل شيء على ما يرام الآن. فهي تدف
تجنب الألم والشعور بعدم الراحة.

منه بأننا نسير في الاتجاه

عندما يقول لك الله: «تقدم».

شيء ما ولكنني شعرت في أعماقي

تحدث هذا الشعور وتحدثت في

لساني في مشكلات

استمع أكثر وأتحدث أقل.

أن تصلي لأجلي وسأصلي

وسنؤمن معًا أننا سنحصل على

ونفكر قبلما نتكلم.

ارضِ الله

«إن أكثر مكان آمن هو أن تكون في مشيئة الله».

شخص غير معروف

«أفأستَعطِفُ الآنَ الناسَ أمِ اللهَ؟ أم أطلُبُ أنْ أُرضيَ الناسَ؟
فلو كُنتُ بَعدُ أُرضي الناسَ، لم أكُنْ عَبدًا للمَسيحِ».

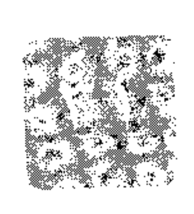
(غلاطية ١: ١٠)

في الآية السابقة يقول الرسول بولس إنه لو أراد أن يكون مشهورًا بين الناس لما أصبح رسول الرب يسوع المسيح. سيخلق ضغط إرضاء الناس في داخلك سورًا يحول دون أن ترضي الله وتتمِّم مقاصده.

إنه أمر طبيعي أن نرغب في الحصول على قبول الآخرين. وقد اختبر معظمنا الرفض في مرحلة مبكرة من حياته من مصدر ما. لا يهم مصدر الرفض -سواء كان هذا المصدر هو الآباء أو الإخوة أو المعلمين أو الأقران- فعادةً ما يجعلنا نشعر بالألم. وعادةً ما تجعلنا تلك الذكريات المؤلمة نرغب في فعل أي شيء لكي نتجنب هذا في المستقبل. فالخوف من الرفض يجعلنا نتصرف بطريقة عاطفية بدلاً من أن نتصرف بحكمة. والحكمة تجعلنا نفعل الآن ما سيجعلنا نشعر حياله بالرضا في مرحلة متأخرة من الحياة. ولكن العواطف تجعلنا نشعر بأن كل شيء على ما يرام الآن، فهي تدفعنا لكي نفعل أي شيء ممكن لكي نتجنب الألم والشعور بعدم الراحة.

لسـنوات. سـمحت للناس أن يتحكموا فيّ. ولكني اكتشـفت أخيرًا أنهم لا يهتمون بي. بل يستغلوني لكي أجعلهم سعداء. فهم لا يهتمون بفرحي. وعندما قبلـت دعـوةً مـن الله أن أكون في الخدمـة. رفضني كل من كنـت أعتقد أنهم أصدقائـي بلا تردد. فلم أعد أفعل ما يوافقهم. لهذا لم أعد ضرورية في حياتهم. وشعرت بالألم العميق. وشعرت بأني وحيدة ولكني أشكر الله أنه أعطاني نعمةً لكي أختاره وأفضّله عنهم.

أرتعـد عندما أفكر أنـه ربما لا زلت أحيا حيـاةً مزيفةً من الادّعـاء مُحاوِلةً أن أكسب رضا الناس الذين لا يهتمون بي حقًّا. إن الأصدقاء الحقيقيين يساعدونك على أن تكون ما يريدك الله أن تكونه. ولن يستغلوك ويتركوك عندما لا ترضيهم. إن محاولـة إرضـاء كل الناس كل الوقت سـتعقّد حياتك؛ لأنه يبـدو أن الجميع يتوقعون شـيئًا مختلفًا. عندما تقضي الكثير من الوقت والطاقة محاولاً إرضاء الآخرين. فأنت تخاطر بأن تفقد نفسك. وتذكّر أن الله لا بد وأن يكون هو الأول في حياتك. فإن تركك الجميع. فهو يَعِدك أنه لن يهملك ولن يتركك.



لا تـ

«الرأفة والحنان -لا الإدانة- تشفي الخطـ

«إذًا لا شَيءَ مِنَ الدَّينونَةِ الآنَ عَ

السَّالِكينَ ليس حَسَبَ الجَ

الإدانة هي شـعـور بالذنب والخزي يُحيـ

«تحـت» الدينونة. على سـبيل المثال، قـ

جين. ولم تظهر في رحلة المدرسـة. والآن

بالذنب والخزي منذ ذلك الحين».

أتى يسـوع لكي يرفعنا لا لكي يضغط

أن يضغطنا ويجعلنا في ذلك الوضع. فـ

لنا الغفران والاسترداد. يقدم الشيطان

البسـاطة في أنقى صورها. في كل مرة نخـ

الشيطان يحاول أن يتّهمنا ويديننا.

لكـي نعتـرف بخطايانا ونتوب. أمـا الإدانة

تضعفنا وتجعلنا ندور في دائرة الخطية



لا تقبل الإدانة

«الرأفة والحنان -لا الإدانة- تشفي الخطايا».

هنري وراد بيتشر

«إذًا لا شَيءَ مِنَ الدَّينونَةِ الآنَ علَى الذينَ هُم في المَسيحِ يَسوعَ،
السّالِكينَ ليس حَسَبَ الجَسَدِ بل حَسَبَ الرّوحِ».

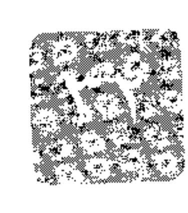
(رومية ٨: ١)

الإدانة هي شعور بالذنب والخزي يُحيطك. ولهذا، فعادةً ما يقول الناس واقعًا «تحت» الدينونة. على سبيل المثال، قد يقول أحدهم: «لقد تداخلت مواعيد جين، ولم تظهر في رحلة المدرسة. والآن هي تئن تحت وطأة الإدانة. وقد شعرت بالذنب والخزي منذ ذلك الحين».

أتى يسوع لكي يرفعنا لا لكي يضغط علينا. ولكن الشيطان هو الذي يريد أن يضغطنا ويجعلنا في ذلك الوضع، فهو يأتي بالدينونة. ولكن يسوع يقدم لنا الغفران والاسترداد. يقدم الشيطان التعقيد والتشويش أما يسوع فيقدم البساطة في أنقى صورها. في كل مرة نخطئ فيها يبكّتنا الروح القدس ولكن الشيطان يحاول أن يتّهمنا ويديننا. لهذا يجب أن نعرف الفرق. فالتبكيت يقودنا لكي نعترف بخطايانا ونتوب. أما الإدانة فهي تجعلنا نشعر بالذنب وفعليًّا تُضعِفنا وتجعلنا ندور في دائرة الخطية.

يجب أن نقرر ألاّ نقبل الإدانة. فلن تتعاطى الزرنيخ إن قدمه لك أحدهم. فإذًا، لمـاذا تقبل الإدانــة على الرغم من أن الكتاب المقــدس يعلّمنا بكل وضوح أنه يحرّرنا من الدينونة بالمســيح يســوع؟ وهو قد دفع ثمــن خطايانا بموته على الصليب وقيامته من الأموات. فإذا آمنا به ونظرنا له كمخلّصنا. فليس للخطية قوة ولاسلطان علينا (انظر رومية ٦: ٧ - ٨). وهو ما أعتقد أنه إدانة.

بمــا أننا نخطئ ونرتكب الأخطاء فلا أمل في حياة بســيطة لو أن مصيرنا هو أن نستســلم للإدانة والضغوط والذنب في كل مرة نفشــل فيها. شكرًا لله لأنه يحرّرنا بيسوع المســيح ويقدّم لنا حياةً بسيطةً مليئةً بالسلام والفرح. وهذه الحياة متاحة بالفعل. ولكن كل ما نحتاجه هو أن نؤمن ونقبل!



ارفض

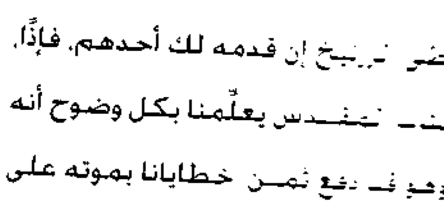
«الشجاعة هي مقاومة الخوف وسيطرته. لا

«الرَّبُّ نوري وخَلاصي، مِمَّنْ أخافُ؟

بالتأكيد لا يوجد شيء بسيط فيما
التقدم وهو عائق أساسي يستخدمه ال
مشيئة الله. فهناك مجموعة من الناس
ومن الماضي والمستقبل والخروج. والنج
والجراثيم. يمكنك أن تفكر في أي شيء و
بالخوف. ولكن يجب ألاّ نستسلم. فيمك
في فعله. حتى لو كان علينا أن «نفعله ون
الخوف ولكنها اتخاذ فعل في وجود الخوف

في أي وقت يقودنا الله لنفعل شيئًا
للقيام بهذه المهمة؛ فهو يعطينا القدرة
والحكمة وكل ما هو مطلوب لإنهاء هذه
نشعر أو لا نرى كل تلك الأشياء التي يقدّ
نخطو بالإيمان. سنجد تلك الأشياء موجو





ارفض أن تحيا خائفًا

«الشجاعة هي مقاومة الخوف وسيطرته، لا غياب الخوف».

مارك توين

«الرَّبُّ نوري وخَلاصي، مِمَّنْ أخافُ؟ الرَّبُّ حِصنُ حَياتي، مِمَّنْ أرتَعِبُ؟».

(مزمور ٢٧: ١)

بالتأكيد لا يوجد شيء بسيط فيما يتعلق بالخوف؛ فالخوف يعذِّب ويمنع التقدم وهو عائق أساسي يستخدمه الشيطان ضد الناس لكي يجعلهم خارج مشيئة الله. فهناك مجموعة من الناس تميل للخوف. فهم يخافون من الآخرين ومن الماضي والمستقبل والخروج. والتضحية والمرتفعات والمصاعد والمياه والجراثيم. يمكنك أن تفكر في أي شيء وستجد شخصًا يخاف منه. فربما نشعر بالخوف. ولكن يجب ألاَّ نستسلم، فيمكننا أن نفعل ما يجب أن نفعله. ونرغب في فعله، حتى لو كان علينا أن «نفعله ونحن خائفين». فالشجاعة ليست غياب الخوف ولكنها اتخاذ فعل في وجود الخوف.

في أي وقت يقودنا الله لنفعل شيئًا ما، فهو يوفر لنا دائمًا كل ما نحتاجه للقيام بهذه المهمة: فهو يعطينا القدرة والمعونة والأمور المالية والشجاعة والحكمة وكل ما هو مطلوب لإنهاء هذه المهمة على الوجه الأكمل. ربما لا نشعر أو لا نرى كل تلك الأشياء التي يقدِّمها لنا الرب في الحال. ولكن عندما نخطو بالإيمان. سنجد تلك الأشياء موجودة. يستخدم الشيطان الخوف لكي

يجعلنا نتراجع. ولكن الله يريدنا أن نذهب كل الطريق للأمام، ويريد أن يرى أحلامنا تتحقق.

فيما أسعى لكي أحيا حياةً بسيطةً، أَوضَح الله لي ألاَّ أقضي وقتًا طويلاً مع أناس يخافون بشدة. فلا يمكننا أن نكسب المعارك إن أحاط بنا الخوف. كان جدعون متجهًا للحرب. وأول ما قاله له الله إنه يجب أن يتخلص من كل الجنود الخائفين. وكانوا حوالي ثلثي الجنود الذين معه (انظر قضاة ٧: ٣). وأنا لا أقول أن نرفض من يشعرون بالخوف، ولكني أقول إنه إن أردنا أن نتمِّم إرادة الله، فيجب أن يحيط بنا أناس يفهمون طبيعة الخوف ويرفضون أن يحكمهم هذا الخوف.

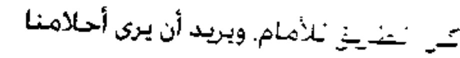
يخيِّم الخوف على تفكيرنا ويعذِّبنا عاطفيًّا ويجعلنا نتصرف بطريقة غير منطقية، وبصفة عامة يعقِّد كل شيء. وقد حان الوقت لكي نقول لا للخوف. فالله لم يُعطِنا روح الخوف بل القوة والمحبة والتفكير السليم (انظر ٢ تيموثاوس ١: ٧).

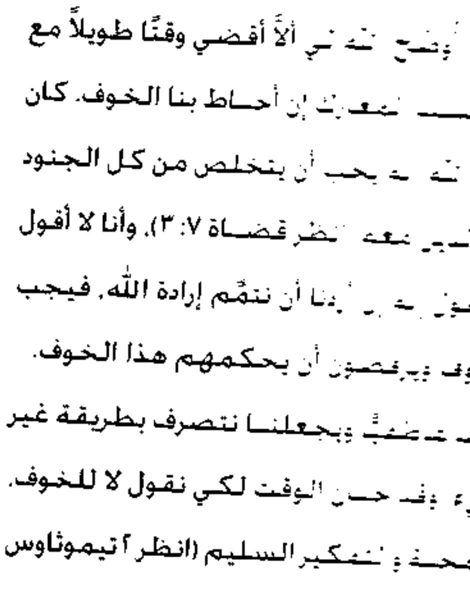
«إن فرح القلب العميق مثل البوصلة
هذه البوصلة حتى لو دخل في طريق

«الذي بهِ لنا جَرَاءَةٌ

ربما تكون العبارة التالية مألوفة
التي تجعل حياتنا معقَّدة للغاية
ما هو مهم بالنسبة لنا. فإذا نحينا
يجب علينا أن نفعله. فسنجد أنفسنا
بلا معنى، وسنمر بالكثير من التغيرات.
تريد من الحياة؟ ما الذي تعتقد أنه
وقتًا كثيرًا وهم يقومون بما يعتقدون
ما لا يعرفون ما يريدونه. فلم يسألوا
بعيد المنال.

عندما أسأل ما الذي تريده من
شيء عميق في قلبك وضعه الله. فكل
جانب أن الله أمده بما يجعله قادرًا على







اتبع قلبك

«إن فرح القلب العميق مثل البوصلة التي تشير إلى طريق الحياة، وعلى المرء أن يتبع هذه البوصلة حتى لو دخل في طريق مليء بالصعاب».

الأم تريزا

«الذي بِهِ لنا جَراءَةٌ وقُدومٌ بإيمانِهِ عن ثِقَةٍ».

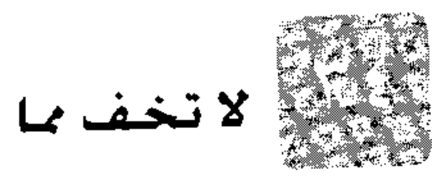
(أفسس ٣: ١٢)

ربما تكون العبارة التالية مألوفة بالنسبة لك: «قلبك صادق». من بين الأساليب التي تجعل حياتنا معقَّدة للغاية هي أن ننحرف عن الطريق القويم. ونتجاهل كل ما هو مهم بالنسبة لنا. فإذا نحينا قلوبنا جانبًا واتبعنا ما يعتقد العالم أنه يجب علينا أن نفعله، فسنجد أنفسنا فارغين ولا نشعر بالرضا. وستكون الحياة بلا معنى. وسنمر بالكثير من التغيرات. ولكن لن نشعر بالرضا نحو أي منها. ماذا تريد من الحياة؟ ما الذي تعتقد أنه إرادة الله بالنسبة لك؟ يقضي بعض الناس وقتًا كثيرًا وهم يقومون بما يعتقدون أنها أمور واجبة عليهم لدرجة أنهم غالبًا ما لا يعرفون ما يريدونه. فلم يسألوا أنفسهم أبدًا؛ لأنهم يعتقدون أن هذا أمر بعيد المنال.

عندما أسأل ما الذي تريده من الحياة، فأنا أتحدث عن رغبة أنانية. فهناك شيء عميق في قلبك وضعه الله. فكل شخص مدعو لكي يفعل شيئًا ما إلى جانب أن الله أمده بما يجعله قادرًا على القيام بهذا الشيء. بما في ذلك أنت

أيضًــا! والأمر يحتاج إلى شــجاعة -لا جبن- لكي تتبع قلبــك. عندما دعاني الله لأعلِّـم كلمته. لم يكن أمرًا شــائعًا على الإطلاق أن تقوم النســاء بهذا. وفقدت أصدقائــي ورفضني بعض أفــراد عائلتي لأني متمردة وانخدعــت. وأضلِّل الآخرين. ولم تكن ســمعتي جيدة بين الناس في مجتمعنا. ولكن لم تكن ليســوع أيضًا ســمعة طيبة بينهم. وما زلت أتعجب لأني وجدت الشجاعة لكي أتبع الله ولم أخَف. وأظن أنني شــعرت بأني استنفذت كل طاقتي لكي «أقبل الحياة العادية». إذ كانــت في داخلي رغبة في أن أقوم بشــيء مختلف تمامًــا مهما كلفني الأمر لكــي أشعر بالرضا في الداخل.

الأمر فعليًّا ليس بسيطًا أن تكون لك أحلام ورؤيا في قلبك وتتجاهلها. وتحاول أن تتقــدم للأمام دائمًا وذلك في أثناء محاولتك الدائمة أن تُمتِّع نفســك بالقيام بشــيءٍ ما تكرهه فعلاً. ربما تعتقد أن هذا سيعقِّد حياتك إذا انتهى بك الأمر وقد ضايقت بعض الناس لكــي تتبع قلبك. ولكن الحق إن اتباعك لما في قلبك هو أمر ضروري لو أنك فعلاً تنوي الاستمتاع بحياة بسيطة لكي تطيع الله من كل قلبك.



لا تخف مما

«سمعة الإنسان هي ما يظنه الآخرون في

«وهُمومُ هذا العالَمِ وغ
الأشياءِ تدخُلُ وتخنُقُ

إن الاهتمــام الزائد بما ســيفكر فيه
بالطبع، نستمتع جميعًا بأن يفكر الناس
أن يحبك الجميع طوال الوقت. فســيفك
بإمكانك أن تفعل شيئًا حيال هذا الأمر و
الطريقة فســيفكر فيك شــخص آخر. و
بشأن ما يفكر فيه الآخرون. والحق هو أنو

يخبرنــا الكتاب المقــدس بأنه يجب أ
يعتنــي بنا (انظر ١بطرس ٥: ٧). وهذا يعنــ
يمكننــي أن أحيــا حياتي لكي أرضي الله
فعليهم أن يتعاملوا مع الله لا معي بشـ
من الناس والله. فســتصبح الحياة معقَّد
لقد اختبرت مشاعر الرفض في البداية عـ

... لكي نتبع قلبك. عندما دعاني الله
... لاضطر أن نقوم النساء بهذا، وفقدت
... لاي متمردة وانخدعت، وأضلّل الآخرين.
... مجتمع. ولكن لم تكن ليسوع أيضًا
... لاي وجدت الشجاعة لكي أتبع الله ولم
... كر ضغني لكي «أقبل الحياة العادية».
... يء مختلف تمامًا مهما كلفني الأمر

... حلم ورؤيا في قلبك وتتجاهلها، وتحاول
... حزينة دائمة أن تُمتّع نفسك بالقيام
... سيعقّد حياتك إذا انتهى بك الأمر وقد
... لكن تحقيق اتباعك لما في قلبك هو أمر
... بسيطة لكي تطيع الله من كل قلبك.



لا تخف مما سيفكر فيه الآخرون

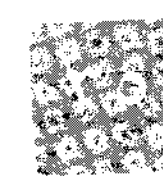
«سمعة الإنسان هي ما يظنه الآخرون فيه، وشخصيته هي طبيعته الفعلية».
جون ميلتون

«وهُمومُ هذا العالَمِ وغُرورُ الغِنَى وشَهَواتُ سائرِ
الأشياءِ تدخُلُ وتخنُقُ الكلِمَةَ فتصيرُ بلا ثَمَرٍ».

(مرقس ٤: ١٩)

إن الاهتمام الزائد بما سيفكر فيه الآخرون ما هو إلا باب مفتوح للعذاب. بالطبع، نستمتع جميعًا بأن يفكر الناس فينا أفكارًا حسنة، ولكن من المستحيل أن يحبك الجميع طوال الوقت. فسيفكر أحدهم فيك أفكارًا سلبية. ولن يكون بإمكانك أن تفعل شيئًا حيال هذا الأمر. ولو لم يفكر فيك شخص ما بعينه بهذه الطريقة فسيفكر فيك شخص آخر. ولكن، مرة أخرى نقلق في بعض الأحيان بشأن ما يفكر فيه الآخرون. والحق هو أنهم لا يفكرون فينا على الإطلاق.

يخبرنا الكتاب المقدس بأنه يجب أن نلقي كل أحمالنا على الرب؛ لأنه هو يعتني بنا (انظر ١ بطرس ٥: ٧)، وهذا يشتمل أيضًا على حمل أفكار الناس فينا. يمكنني أن أحيا حياتي لكي أرضي الله فقط. ولو أن الناس لا يشعرون بالرضا، فعليهم أن يتعاملوا مع الله لا معي بشأن هذا الأمر. ولو أني أحاول أن أرضي كلاًّ من الناس والله، فستصبح الحياة معقّدة للغاية، وسأكون مشوّشة ومُحبَطة. لقد اختبرت مشاعر الرفض في البداية عندما قررت أن أحيا لكي أرضي الله ولكن



بعد فترة أعطاني الله أصدقاء جدد كانوا يسعون لكي يفعلوا مثلي. ووقفنا معًا ضد الخوف مما سيفكر فيه الآخرون من نحونا.

في علم الاقتصاد الخاص بالله، عادةً ما يجب علينا أن نرغب في أن نفقد شيئًا ما نملكه لكي نربح ما نريده فعلاً. فالتمسك بشيء ما لن يجعلك راضيًا على أية حال. لا تحيا تحت طغيان ما يفكر فيه الآخرون تجاهك. توقف عن محاولة إقناعهم بنواياك الطيبة، ودعهم يفكرون ما يشاءون؛ فالله هو المحامي عنك، وهو سيُظهر حقك في الوقت المناسب.

ما الذي ستفعله أفكار الآخرين نحوك على أية حال؟ لماذا تحيا حياتك خائفًا من فكرة؟ فلم يُعطِنا الله روحه القدوس لكي نكون في أسر الخوف (انظر رومية ٨: ١٥). ليكن اختيارك هو أن تولي مزيدًا من الاهتمام تجاه أفكار الله مقارنةً بأفكار الآخرين وسيسهِّل هذا حياتك.



أبعد الصراعات عن حياتك

«التشدد والعداء والصراع والنزاع أمور قد تشحذ الفكر، بالرغم من أنها نادرًا ما تفعل ذلك، إلا أنها لا تقوّي الفهم والذكاء، ولا تقود إلى التميز، ولا تحسّن القلب».
والتر سافج لاندور

«مَجدُ الرَّجُلِ أنْ يَبتَعِدَ عن الخِصامِ، وكُلُّ أحمَقَ يُنازِعُ».
(أمثال ٢٠: ٣)

عندما نتحدث عن الحقد، فإننا نتحدث عن كل الخصام، والجدال والخلاف الحاد، والآراء الجدلية الغاضبة، ويمكننا أن نتوقع الحقد من الأصدقاء والعائلة في المهام اليومية في الحياة. يعلّمنا الكتاب المقدس أن خادم الرب لا يجب أن يمسك به في الخصام (انظر ٢تيموثاوس ٢: ٢٣ - ٢٤)، ويخبرنا أنه يجب ألاَّ تكون لنا أية علاقة بالمناقشات التافهة (التي بها معلومات خاطئة، ولا تبني وغبية) بشأن أمور نجهلها؛ لأنها تزيد من الضغينة وتغذّي الشجار.

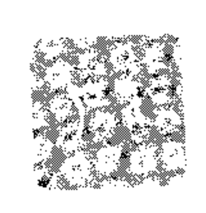
ولكي نجعل الصراع والخلاف خارج حياتنا يجب أن تكون لدينا الرغبة في تجنُّب المحادثات التي تقود إلى المشاكل والصراعات. يمكنني أن أعرف متى سأدخل وديف في نقاش حاد، وعادة ما أختار أن أتغاضى عن الأمر؛ لأنه في مثل تلك الظروف عادةً ما يكون الأمر الذي نتباحث بشأنه شيئًا لا يستحق أن نختلف عليه، وهو شيء ليس لدينا بشأنه معلومات كافية لكي نناقشه.

إن رغبتنا البشرية في أن نكون صائبين عادة ما تقودنا إلى قدر كبير من الجدال.

ولكـي تُبعِد الخلافات والصراعات عن حياتك فلتجـرب فكرة أنه على الرغم من أنـك قد تعتقد أنك صائب حقًّا إلا أن هناك احتمـالاً أن تكون مخطئًا. فقد تكون صائبًا بنسـبة مرتفعة. إننا نتسبب في كل أنواع المشـكلات بمحاولة إثبات أننا صائبـون. وأي نفع سـيعود علينا من جـراء هذا الأمر في النهايـة؟ إنه أمر يرضي الجسد، ولكن الله يدعونا للسلام.

دعونا نرجع إلى تعريف النزاع: إنه محادثات تتسـم بالجدال والخصام وغضب ورأي غاضب. كل هذا يجعلني أشعر بأن حياتي فعلاً مُعقَّدة ولكن السلام بسيط وجميـل. فالنزاعات تغلق علينا البركات وتفتح الباب أمام كل أنواع المشـكلات. والنـزاع يُضعِفنـا، ولكن الاتفاق يزيد مـن قوتنا. وكما يقول المثـل القديم: «في الاتحاد قوة».

فـي المـرة القادمة، عندمـا تختلف في الرأي مع شـخص ما، توقف واسـأل نفسك إن كان ما تناقشه فعلاً يستحق أن تفقد سلامك بسببه.



كـر

«المتشائم يرى الصعوبة في كل فرصة. ثـ

«وتَجَدَّدوا بِر

أن تكــون إيجابيًّـا هــذا اختيار. فهـ
البـاب أمام الله لكــي يعمل فـي حياتـ
فيمكـن أن نـكـون سـلبيين ونفتح الباب
بالسلبية. فهو يترك شعورًا ثقيلاً وحمـ
أن موقفك يبدو سـلبيًّا إلا أن السلبية تـ
هل مشـكلتك هي ما يسبِّب لك مشـكلـ
في الطريقة التي ترى بها المشكلة؟

بمجرد أن نسـمح للسلبية أن تنسـ
الذي نرى من خلاله كل شيء. فإننا نفقد
لن يحصل على استجابات من الله؛ لأنه يـ
يفعله وتزداد الأمور سـوءًا. فلماذا لا تساعـ
تنظر إلى الجانب المضيء؟

لسـنوات عديدة من حياتي. كنت شـخص

كـن إيجابيًّـا

«المتشائم يرى الصعوبة في كل فرصة، أما المتفائل فإنه يرى الفرصة في كل صعوبة».
سير وينستون تشرشل

«وتَتَجَدَّدوا بروحِ ذِهنِكُمْ».

(أفسس ٤: ٢٣)

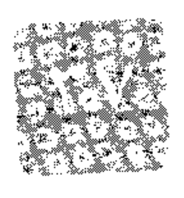
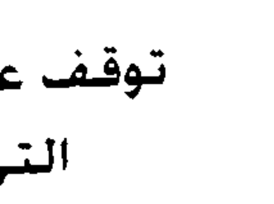
أن تكـون إيجابيًّـا هـذا اختيار. فهـو اتجاه نقـرر أن نحيا بـه وهو يفتح البـاب أمام الله لكـي يعمل في حياتنا. ولكن أمامنـا اختيار العكس أيضًا. فيمكـن أن نكون سـلبيين ونفتح الباب لعمل الشيطان. عندما يمتلئ الجو بالسلبية، فهو يترك شعورًا ثقيلاً وحملاً لا نرغب في حمله. فعلى الرغم من أن موقفك يبدو سـلبيًّا إلا أن السلبية تجاهه لن تساعدك على تصحيحه. هل مشكلتك هي ما يسبِّب لك مشكلة فعلاً أم إن المشكلة الفعلية هي في الطريقة التي ترى بها المشكلة؟

بمجرد أن نسـمح للسـلبية أن تشـوِّه وجهة نظرنا وتصبح هي المرشح الذي نرى من خلاله كل شيء، فإننا نفقد فرحنا وسلامنا. فالشخص السلبي لن يحصل على اسـتجابات من الله؛ لأنه يشـعر بأنه مشوَّش فيما يتعلق بما يفعله وتزداد الأمور سـوءًا. فلماذا لا تساعد نفسك وكل من حولك بأن تقرر أن تنظر إلى الجانب المضيء؟

لسـنوات عديدة من حياتي، كنت شـخصية سـلبية للغاية. فقد نشأت في

بيئة سلبية، ونتيجة لجهلي استمريت فقط في عمل ما أعرفه. ويمكنني أن أقول لك إن حياتي لم تكن ممتعة، فيمكن أن تكون حياتي أي شيء عدا أن تكون حياة بسيطة؛ لأني أخذت تلك التحديات التي تواجهني في حياتي، وجعلتها أسوأ بسبب اتجاهي السلبي، وبدا كما لو أني أواجه المشاكل دائمًا، وكل ما كنت أفعله هو الشكوى من كل شيء، مما زاد من حدة مشكلاتي. وعندما بدأت أخيرًا في التركيز على الأمور الإيجابية وتركت السلبية استقرت حياتي وسمحت للسلام أن يرجع لها مرة أخرى.

يمكنك أن تغيِّر الجو الذي تعيش فيه من السلبية إلى الإيجابية من الآن. فالله ينتظر أن يستجيب لتلك الصلوات الكثيرة التي تصليها، ويريدك أن تحيا باتجاه الإيمان. تكلم مع نفسك، وتذكَّر أن السلبية لا تعود بالنفع في أي شيء فلماذا تضيِّع وقتك إذًا في شيء بلا جدوى؟ ركز على الجانب المضيء من حياتك، وستتعجب من كل الصلاح الذي يمكنك أن تجده.

«افعل ما تجيده، وستأخذ الأمور الأخرى

«في كُلِّ طُرُقِكَ اعرِفهُ،

هل تجد نفسك تحاول أن
بالمهارات والقدرات؟ هل وجدت نفسك
يتعلم أي شخص يريد أن يجعل حياته
من وقته لأعلى نقطتين أو ثلاث من
أشياء لا يجيد فعلها. جميعنا نتشجع
فعل ما يجعلنا نشعر بأننا فاشلون
للاستمتاع بحياتنا.

ليس عليك أن تفعل شيئًا ما جيدًا
جارتي ربة منزل مثالية؛ فقد كانت تحيك
وتزين منزلها بطريقة رائعة وتطهو الطعام
يكن بإمكاني أن أحيك الملابس ولم تكن لدي
حال في أفضل الأحوال. حاولت أن أقود
الأمر، وحاولت أن أحيك الملابس ولكنني



توقف عن فعل الأشياء التي لا تجيدها

«افعل ما تجيده، وستأخذ الأمور الأخرى مكانها السليم».

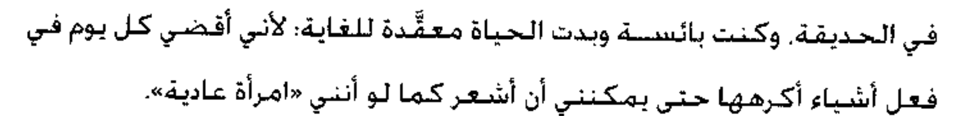
ويلنت كروكيت

«في كُلِّ طُرُقِكَ اعرِفهُ، وهو يُقَوِّمُ سُبُلَكَ».

(أمثال ٣: ٦)

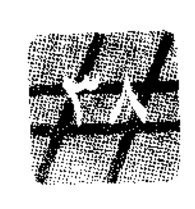
هل تجد نفسك تحاول أن تتماشى مع كل من تعرف عندما يتعلق الأمر بالمهارات والقدرات؟ هل وجدت نفسك أقل من الآخرين في تلك الأمور؟ يجب أن يتعلم أي شخص يريد أن يجعل حياته أبسط أن يكرِّس على الأقل ٨٠ بالمائة من وقته لأعلى نقطتين أو ثلاث من نقاط قوته ويتوقف عن تضييع وقته في فعل أشياء لا يجيد فعلها. جميعنا نتشجع بالإنجازات. وبالتالي، فإذا استمرينا في فعل ما يجعلنا نشعر بأننا فاشلون فلن تكون لدينا الشجاعة التي نحتاجها للاستمتاع بحياتنا.

ليس عليك أن تفعل شيئًا ما جيدًا لمجرد أن شخصًا تعرفه يفعله جيدًا. كانت جارتي ربة منزل مثالية؛ فقد كانت تحيك ملابس أسرتها، وكانت لديها حديقة وتزيِّن منزلها بطريقة رائعة وتطهو الطعام. فهي مثل مارثا ستورات. أما أنا، فلم يكن بإمكاني أن أحيك الملابس ولم تكن لدي حديقة. وكنت طاهية متوسطة الحال في أفضل الأحوال. حاولت أن أقوم بالعمل في الحديقة، ولكني كرهت هذا الأمر. وحاولت أن أحيك الملابس ولكني كرهت الحياكة أكثر من كرهي للعمل



في الحديقة. وكنت بائسة وبدت الحياة معقَّدة للغاية؛ لأني أقضي كل يوم في فعل أشياء أكرهها حتى يمكنني أن أشعر كما لو أنني «امرأة عادية».

كان على الله أن يعلّمني أنه على الرغم من أني لم أكن مثل جارتي إلا أن هذا لا يعني أن هناك عيبًا ما فيَّ، فقد كان عليَّ أن أكون جريئة بما يكفي لكي أتوقف عن فعل الأشياء التي لا أجيد فعلها، وأتوقف عن القلق بشأن ما سيظنه الناس. فإذا كنا جميعًا نجيد فعل نفس الشيء فكثير من الاحتياجات الموجودة في العالم لن تجد من يسددها؛ فالله يُعِد كلاًّ منا بطريقة مختلفة. وعندما نعمل معًا -بمعنى أن نعمل معًا- بأن يستخدم كل منا نقاط قوته ومواهبه، نتمّم إرادة الله.



لا تقلـ

«عندما أقترب من طفل، يحفّز في داخي
الطفل، والاحترام لما قد يكونه».

«ومَنْ مِنكُمْ إذا اهتمَّ يَقدِرُ أنْ يَ

يشعر البعض أنه إذا لم يقلقوا عن أو
الكتاب المقدس يعلّمنا أن القلق ليس إ
الجدوى. أعتقد أن القلق مثل الاهتزاز على
ولكن لا يصل بك إلى أي مكان.

افعل أفضل ما يمكنك في تنشئة أ
الباقي لله! عندما نقلق، نظهر أننا لا نثق
ثم نلقي بأحمالنا على الله.

لديَّ أربعة أولاد كبار يخدمون الله جميعًـ
كثيرًا في القلق بشأنهم أثناء فترة نموهم. و
يحيوا بعيدًا عن المنزل، ولكن لدهشتي فإ
أولادك قادرين أكثر مما تتوقع. فلا تخف أن تس
طيران منفردين في الوقت المناسب.



لا تقلق على أولادك

«عندما أقترب من طفل، يحفِّز في داخلي عاطفتين ألا وهما الرقة بسبب طبيعة هذا الطفل، والاحترام لما قد يكونه».

لويس باستير

«ومَنْ مِنكُمْ إذا اهتَمَّ يَقدِرُ أنْ يَزيدَ علَى قامَتِهِ ذِراعًا واحِدَةً؟».

(متى ٦: ٢٧)

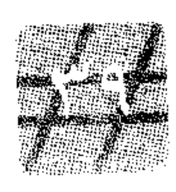
يشعر البعض أنه إذا لم يقلقوا على أولادهم، فهم ليسوا آباء صالحين. ولكن الكتاب المقدس يعلِّمنا أن القلق ليس إرادة الله بالنسبة لنا، وأن القلق عديم الجدوى. أعتقد أن القلق مثل الاهتزاز على الكرسي الهزاز، فهو يجعلك مشغولاً ولكن لا يصل بك إلى أي مكان.

افعل أفضل ما يمكنك في تنشئة أطفالك وفقًا للمبادئ الإلهية، واترك الباقي لله! عندما نقلق، نظهر أننا لا نثق في الله. ويجب أن نصلي لأجل أولادنا ثم نلقي بأحمالنا على الله.

لديَّ أربعة أولاد كبار يخدمون الله جميعًا. ولكني متأكدة من أنني قد أهدرت وقتًا كثيرًا في القلق بشأنهم أثناء فترة نموهم، وأتساءل إن كان بإمكان اثنين منهم أن يحيوا بعيدًا عن المنزل، ولكن لدهشتي، فإنهم جميعًا أبلوا بلاءً حسنًا. ربما يكون أولادك قادرين أكثر مما تتوقع، فلا تخف أن تسمح لهم بأن يفردوا أجنحتهم ويحاولوا الطيران منفردين في الوقت المناسب.

مثل معظم الآباء، كانت لدينا بعض المشكلات مع كل طفل من أطفالنا. جاهد اثنان منهم في الدراسة. كان أحدهم فوضوي للغاية والأخرى تسعى إلى الكمال، وتضع ضغوطًا على نفسها. أما الخبر السار فهو أنهم جميعًا قد نجحوا في اجتياز هذه المرحلة. بعضهم انحرف قليلاً واتخذ اختيارات سيئة ولكنهم تعلموا منها، ورجعوا إلى المسار السليم. تخبرنا كلمة الله أننا إذا درَّبنا أولادنا في الطريق السليم، فإنهم سيسيرون فيه. وعندما يكبرون لن يبرحوا عن هذا الطريق.

إذا كنت مهتمًّا وقلقًا بشأن أولادك، تمسَّك بالوعد الذي ذكرته للتو، فلن ينتج عن القلق إلا شعورك بالتشويش وسيعقِّد حياتك، ولن يساعد أولادك. فلماذا إذًا لا توجِّه طاقتك التي تستخدمها في القلق لتثق في الله وتراه يعمل نيابة عنك؟



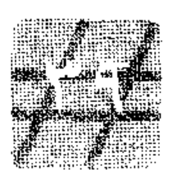
تجنب الـمُ

«الوقت يتسبب في كثير من التغير

«توكَّلْ علَى الرَّبِّ بكُلِّ قَلبِـ

تعلمنا كلمة الله ألاّ نتكل على فهـ
نضيِّع وقتنا محاولين أن نفهم الأشياء ا
أنه ليس من المُفترَض أن نفكر في "الأمو
نقضي الكثير من الوقت مفكرين في ال
يدعونا الله أن نجعل حياتنا أبسط بأن نثـ
تعني أن هناك بعض الأسئلة بلا إجابا
نكون بحاجة لله! اعترف بأنك لا تعرف كل
من مهامك أن تكون لديك كل الإجابات. فـ
لك الإجابات في الوقت المناسب.

في لحظة يائسة، أدركت أني أريد أن أ
التي فعلتها هي التخلي عن المنطقية
يكون ذهني بسيطًا إذا أردت لحياتي أن تـ
التحليل والقلق على الأشياء التي يجب أن



تجنب المُغالاة في الأسباب المنطقية

«الوقت يتسبب في كثير من التغيرات مقارنة بالمنطق».

توماس باين

«تَوَكَّلْ علَى الرَّبِّ بكُلِّ قَلبِكَ، وعلَى فهمِكَ لا تعتَمِدْ».

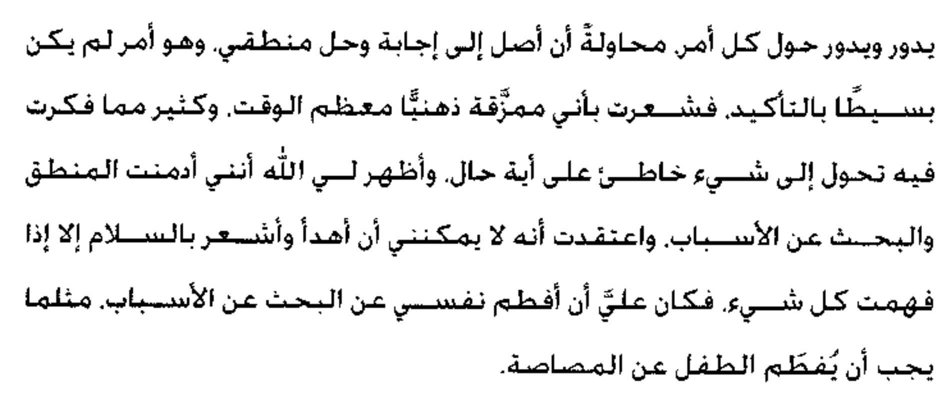
(أمثال ٣: ٥)

تعلمنا كلمة الله ألاَّ نتكل على فهمنا، وهذا ببساطة معناه أنه يجب ألاَّ نضيِّع وقتنا محاولين أن نفهم الأشياء التي لا يعرفها إلا الله فقط. وهذا لا يعني أنه ليس من المُفترَض أن نفكر في الأمور، ولكن معناه أنه ليس من المفترض أن نقضي الكثير من الوقت مفكرين في التحديات والصراعات التي تحدث يوميًّا. يدعونا الله أن نجعل حياتنا أبسط بأن نثق فيه ونحيا بالإيمان. ولكن الثقة دائمًا تعني أن هناك بعض الأسئلة بلا إجابات في حياتنا. فإذا عرفنا كل شيء، فلن نكون بحاجة لله! اعترف بأنك لا تعرف كل شيء، ولا تقلق بشأن كل شيء. فليس من مهامك أن تكون لديك كل الإجابات. فمهمتك هي أن تثق في الله لكي يقدم لك الإجابات في الوقت المناسب.

في لحظة يائسة، أدركت أني أريد أن أجعل حياتي أبسط. ومن أول الأشياء التي فعلتها هي التخلي عن المنطقية، والبحث عن الأسباب. فكان يجب أن يكون ذهني بسيطًا إذا أردت لحياتي أن تكون بسيطةً. كان عليَّ التوقُّف عن التحليل والقلق على الأشياء التي يجب أن أتركها وشأنها. فدائمًا ما أجعل ذهني

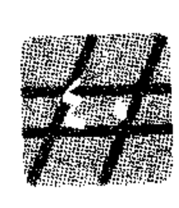
... مع كل طفل من أطفالنا.
... الغابة والأخرى تسعى إلى
... فهو أنهم جميعًا قد
... قليلاً واتخذ اختيارات سيئة
... تخبرنا كلمة الله أننا إذا دربنا
... وعندما يكبرون لن يبرحوا عن

... الوعد الذي ذكرته للتو. فلن
... حياتك. ولن يساعد أولادك.
... لتثق في الله وتراه يعمل



يدور ويدور حول كل أمر، محاولةً أن أصل إلى إجابة وحل منطقي. وهو أمر لم يكن بســيطًا بالتأكيد. فشــعرت بأني ممزّقة ذهنيًّا معظم الوقت. وكثير مما فكرت فيه تحول إلى شــيء خاطــئ على أية حال. وأظهر لــي الله أنني أدمنت المنطق والبحــث عن الأســباب. واعتقدت أنه لا يمكنني أن أهدأ وأشــعر بالســلام إلا إذا فهمت كل شــيء. فكان عليَّ أن أفطم نفســي عن البحث عن الأســباب، مثلما يجب أن يُفطَم الطفل عن المصاصة.

أخيرًا اتخذت قرارًا بأن أتوقف عن محاولة فهم كل شيء، ولكن الأمر استغرق وقتًا من جسدي لكي يتأقلم ولكي أشعر بالسلام عندما يكون لديَّ بعض الأمور بلا إجابات. وفي كل مرة أشــعر فيها بأني مشوّشــة، أعرف أنــي انزلقت إلى تلك العادة القديمة، فأقول بصوت مرتفع: «يا الله، أثق فيك وأرفض أن أنزلق في مسألة معرفة الأسباب هذه» وبالتدريج، تحررت تمامًا مما أدعوه «الحاجة للمعرفة»، وأنا الآن مستريحة لعدم معرفتي لأني أعرف الله وهو يعرف كل شيء، وهو سيسمح لي أن أعرف إذا كان من الضروري أن أعرف، وفي الوقت المناســب. ولهذا، فإنه في الوقــت الحالي يمكنني أن أثــق في محبته وأعرف أنه هو المُســيطِر على الأمر. تســتغرق هذه العملية وقتًــا لكي تنمو في حياتك، ولكنها تســتحق. فإذا كنت تحــاول أن تفهــم الكثير، فإني أقترح أن تبدأ من اليوم في كسـر إدمانك لمعرفة الأسباب، وأن تتعلم أن تثق في رئيس المنطق: الله نفسه.



صا

«بعض الناس يدخلون في حياتنا وسر
آثاره في قلوبنا، وبعدها لا نكون كما كـ

«لاتستصحِبْ غَضوبًا، و

إن من نقضي معهم وقتًا يؤثرون عـ
أنــه إذا أردنا أن نحيا حياةً أبســط، فيجـ
مــن حولنا. فإذا كنت أقضي وقتًا مع أ
مضغوطين، فســيجعلونني أشــعر بالـ
أناس يشــعرون بالســلام، فهذا يجعلـ
وقتًا مع أناس ذوي قلوب مرحة وعادةً ما يـ
فهذا يذكّرني بأن أفعل نفس الأمر.

إن الدخول في علاقة وثيقة مع أشخاص
يعقّد الحياة. فتجد نفســك دائمًا تهتم
طبيعتك وتســتمتع بكونك مع أصدقائك
تقضي وقتًا مع أناس سلبيين، فهم مثل ا
اليه.

لا يفهــم الجميع أهمية اختيار الأصدقـ



صادق البسطاء

«بعض الناس يدخلون في حياتنا وسريعًا ما يخرجون، والبعض يبقى لمدة ويترك آثاره في قلوبنا، وبعدها لا نكون كما كنا».

شخص غير معروف

«لاتستَصحِبْ غَضوبًا، ومع رَجُلٍ ساخِطٍ لاتجيءْ».

(أمثال ٢٢: ٢٤)

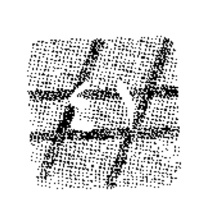
إن من نقضي معهم وقتًا يؤثرون علينا. لهذا، فإن الأمر يستحق أن نفكر في أنــه إذا أردنا أن نحيا حياةً أبسـط، فيجب ألاَّ يكون لدينـا الكثير من المعقَّدين مـن حولنا. فإذا كنت أقضي وقتًا مع أنـاس مضطربين للغاية، وعادة ما يكونوا مضغوطين، فسـيجعلونني أشـعر بالضغط. ولكن إذا كنـت أقضي وقتًا مع أناس يشـعرون بالسـلام، فهذا يجعلني أبقى في سـلام أيضًا. وعندما أقضي وقتًا مع أناس ذوي قلوب مرحة وعادةً ما يستمتعون بأبسط الأشياء في الحياة، فهذا يذكِّرني بأن أفعل نفس الأمر.

إن الدخول في علاقة وثيقة مع أشخاص يشعرون بعدم الأمان بشدة يمكن أن يعقِّد الحياة، فتجد نفسـك دائمًا تهتم بألاَّ تجرح مشـاعرهم، لا بأن تكون على طبيعتك وتسـتمتع بكونك مع أصدقائك. وهكذا أيضًا فإنه ليس من السهل أن تقضي وقتًا مع أناس سلبيين، فهم مثل السحب القاتمة في كل مكان يذهبون إليه.

لا يفهـم الجميع أهمية اختيار الأصدقاء بحكمة، إذ أنهم يشـتركون مع من

حولهم. وعادةً ما تكون اختياراتهم سببًا في الكثير من مشكلاتهم. يمكن أن يغيِّر بعض الناس نوعية حياتهم تغييرًا جذريًّا بتغيير هؤلاء الذين يقضون وقتهم معهم.

أخذت كفايتي من التعقيدات في حياتي. ولا أريد أن أقضي وقت فراغي مع شخص يبدو أنه يعقِّد كل خطة وكل حديث وكل ساعة نحاول أن نقضيها معًا. استعرض قائمة أصدقائك. وإذا كانوا لا يتسببون في إنعاشك، فعليك أن تفكر في بعض التغييرات.

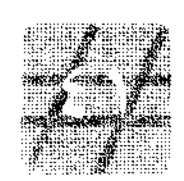


أفضل طر

«الناجحون هم القلة الأكفاء، وهم فئة

«أُسلُكوا بِحِكمَةٍ مِنْ جِهَةِ الذينَ

يمكنني أن أتذكر وقتًا في حياتي
البنزين محاولةً الحصول على حذاء
لأني أبحث عن تلك الأحذية التي
انعكس الأمر عليَّ؛ إذ أني أنفقت الكثير
ما ينسى معظمنا أن الوقت يساوي مال
من أثمن العطايا التي يقدمها لنا الله
استرداده مرةً أخرى. لهذا يجب أن ننفق
على سبيل المثال. تعلَّم أن تجمع
أفضل؛ لأنك تفعل كل شيء في اللحظة
وتأجيل. ولكن عندما يتعلق الأمر
إستراتيجية للتعامل مع الأمر. حدد
وقتًا محددًا كل أسبوع في المكان الذي



ابحث عن
أفضل طريقة لفعل الأشياء

«الناجحون هم القلة الأكفاء، وهم قلة لديهم طموح وقوة إرادة ليطوِّروا أنفسهم».
روبرت بروتون

«أُسلُكوا بحِكمَةٍ مِنْ جِهَةِ الذينَ هُم مِنْ خارِجٍ، مُفتَدينَ الوَقتَ».
(كولوسي ٤: ٥)

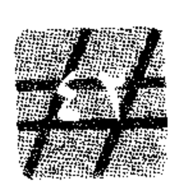
يمكنني أن أتذكر وقتًا في حياتي؛ حيث أمضيت أيامًا وأهدرت الكثير من البنزين محاوِلةً الحصول على حذاء في التخفيضات. واعتقدت أني اقتصادية لأني أبحث عن تلك الأحذية التي عليها عروض تخفيضات. ولكن في النهاية انعكس الأمر عليَّ؛ إذ أني أنفقت الكثير من الوقت والمال مقارنةً بما أدَّخره. عادةً ما ينسى معظمنا أن الوقت يساوي مال. فلو أنك تضيع وقتك، فإنك تضيع واحدة من أثمن العطايا التي يقدمها لنا الله. وبمجرد أن نستخدم الوقت، لا يمكننا استرداده مرةً أخرى. لهذا يجب أن ننفق الوقت بحكمة.

على سبيل المثال، تعلَّم أن تجمع المهام الخفيفة. ربما تعتقد أنك تفعل أفضل؛ لأنك تفعل كل شيء في اللحظة التي تفكر فيها بالأمر وبدون مماطلة وتأجيل. ولكن عندما يتعلق الأمر بالمهام الخفيفة فهذه ليست أفضل إستراتيجية للتعامل مع الأمر. حدد طريقة لا تهدر الوقت والبنزين. وخصِّص وقتًا محددًا كل أسبوع في المكان الذي يجب أن تذهب إليه. فهذا سيساعدك

ألا تشـــعر بالإرهاق الشـديد. فإذا كـنت تشـــعر بأنك دائمًا تدور باسـتمرار في نفس المكـان. فربما أنت هكـذا فعلاً!

بدأت مؤخرًا في كـتابة المكـالمات التليفونية التي يجب أن أقوم بها. وخصصت وقتًـا محددًا للقيـام بتلك المكـالمات في ذلك اليوم. فهـذا يسـاعدني على عدم الذهـاب إلى التليفـون كل فتـرة. وأدرك أن بعض المكـالمـات لا يمكـن أن تنتظر ولكـن كثير منهـا يمكنه الانتظار. أيضًا تذكَّر أنه لا يجـب عليك أن ترد على كل مكالمة ترد على هاتفك. فتمكِّننا التكنولوجيا اليوم من أن نعرف معظم الوقت مـن المتَّصل وربما يكون شـخصًا يمكن أن تعاود الاتصـال به في وقت لاحق في الوقت الـذي تخصِّصه لإجراء المكالمات التليفونية. وسيسـاعدك هذا على أن تشعر بأنك تنظم يومك بدلاً من أن تجعل مكالماتك هي التي تنظم لك يومك.

هناك عدة أسـاليب لتوفير الوقت. ويجب أن نقضي وقتًا لكي نبحث في هذه الأساليب. فكِّر فيما تقوم به مؤخرًا وانظر إن كنت ستخرج بأساليب أكثر كفاءة. فهذا سيعطيك بدايةً عظيمةً لكي تعيش حياة بسيطة.



«لا يوجد واجب أكثر إلحاحًا من أن نش

«أحمَدُ الرَّبَّ حَسَبَ بِرِّهِ

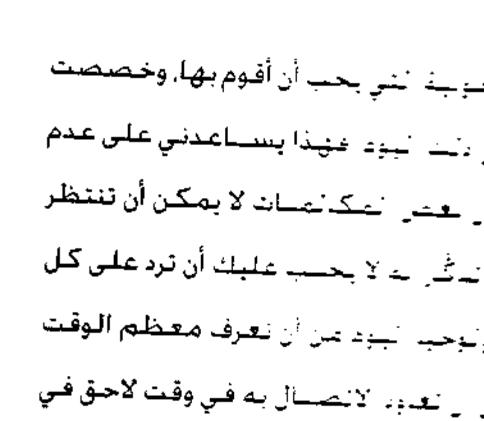
أن نشكر وأن نتفوه بعبارات الشكر
بســاطة في الحياة. يمكننا أن نجد
نبحث عن الشــكوى والتذمر. ولكن
الله فــي كلمته ألاَّ نتذمــر. وألاَّ نحاول أن
أمر ما (انظر فيلبي ٢: ١٤). وهو فعــلًا
نخطئ أمام الله.

يعلِّمنا الرســول بولس أنه يجب ألا
لنهتم بالصلاة والشــكر. لكــي نُعلَم
ســلام يفــوق كل عقل (فيلبــي ٤: ٦-٧).
يعطيني شيئًا ما. وكانت إجابته أنه لا
بشأنه. وقد أظهر لي أنه بغض النظر عن
سلوبًا لكي أتذمر على ما حصلت عليه
ركاتي وأن أنطق بشكري وامتناني لله

يُظهِر القلب الشاكر لله أننا مستعدو



كـن شـاكـرًا



«لا يوجد واجب أكثر إلحاحًا من أن تشكر».

شخص غير معروف

«أحمَدُ الرَّبَّ حَسَبَ برِّهِ، وأُرَنِّمُ لاسمِ الرَّبِّ العَليِّ».

(مزمور ٧: ١٧)

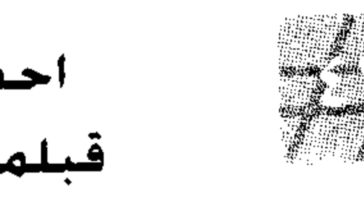
أن نشكر وأن نتفوه بعبارات الشكر، فإن ذلك يساعدنا على اتخاذ أسلوب أكثر بساطة في الحياة. يمكننا أن نجد الكثير لكي نشكو ونتذمر بشأنه إذا كنا نبحث عن الشكوى والتذمر. ولكن بما أن هذا لن يُجدي، فلماذا نفعله؟ يخبرنا الله في كلمته ألاَّ نتذمر، وألاَّ نحاول أن نجد الأخطاء وندمدم بالكلمات بشأن أمر ما (انظر فيلبي ٢: ١٤). وهو فعليًّا يقول إنه عندما نشكو ونتذمر، فإننا بهذا نخطئ أمام الله.

يعلِّمنا الرسول بولس أنه يجب ألا نقلق بشأن كل شيء، ولكن في كل شيء لنهتم بالصلاة والشكر، لكي تُعلَم طلباتنا لدى الله، وعندها سنحصل على سلام يفوق كل عقل (فيلبي ٤: ٦ - ٧). أتذكر الوقت عندما طلبت من الله أن يعطيني شيئًا ما، وكانت إجابته أنه لا جدوى من أن يعطيني شيئًا آخر لكي أتذمر بشأنه. وقد أظهر لي أنه بغض النظر عن الشيء الذي أحصل عليه فعادةً ما أجد أسلوبًا لكي أتذمر على ما حصلت عليه. ومنذ ذلك الوقت، عزمت على أن أحصي بركاتي وأن أنطق بشكري وامتناني لله.

يُظهِر القلب الشاكر لله أننا مستعدون لمستوى جديد من البركات. فالشكر

جزء من أسلوب حياة شخص يعبد الله ويمجده حقًّا. ولكن التذمر طوال الأسبوع ثم الذهاب إلى الكنيسة وترنيم بعض الترانيم يوم الأحد وإطلاق مسمى عبادة على هذا، ليس هو العبادة. أود أن أكون شخصًا يعبد الله بالروح الحق. وهذه هي إرادة الله (انظر يوحنا ٤: ٢٤).

عادةً ما يساعدنا اتجاه العرفان على أن نجعل حياتنا بسيطة. فهو يجعل أذهاننا خالية لتمتلئ بأفكار السلام والفرح بدلاً من الحزن. ويحافظ على أحاديثنا موجَّهة نحو إيجاد جو يمكن أن يستمتع به الجميع.



احـ
قبلم

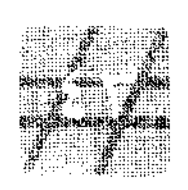
«المتباطئ في الوعود هو أكثر شخص

«ولكن قبلَ كُلِّ شَيءٍ يا إخوَتي، لا تح
آخَرَ. بل لتكُنْ نَعَمكُمْ نَعَمْ، ولا

إنــه عدم حكـمة أن نقول نعــم لالتزا
يتطلبها هذا الالتزام. ومع ذلك فعادةً ما
فقد يبدو أن شيئًا ما مثير يوم الاثنين، ولـ
نسـتثمر أنفسـنا فيه. نجد أنه مع حلو
شاقًّا للغاية.

يُعقِّد كثيرون حياتهم بشـدة؛ لأنهم
يحسـبوا حسـاب النفقة لما سيتحملون
المكتظة بالفعل. فعادةً ما نتحدث مـ
لم نتكلم. من المؤسِف أن نقول إن الأما
أن نغيِّر الأسلوب الذي نفعل به الأمور

هل ترغب فعلاً أن تدفع ثمن سـيارة مـ
الحصول على موديل أحدث على الرغم من



احسب النفقة قبلما تُلزِم نفسك

«المُتباطئ في الوعود هو أكثر شخص أمين في الوفاء بها».

جان جاك روسو

«ولكن قَبلَ كُلِّ شَيءٍ يا إخوَتي، لا تحلِفوا، لا بالسماءِ، ولا بالأرضِ، ولا بقَسَمٍ آخَرَ. بل لتكُنْ نَعَمكُمْ نَعَمْ، ولاكُمْ لا، لِئلا تقَعوا تحتَ دَينونَةٍ».

(يعقوب ٥: ١٢)

إنــه عدم حكمة أن نقول نعــم لالتزام دون أن نفكـر فعلاً فـي كل الجوانب التي يتطلبها هذا الالتزام. ومع ذلك فنادرًا ما نفكر في الشيء قبل أن نلتزم بالقيام به. فقد يبدو أن شيئًا ما مثير يوم الاثنين. ولكـن إن لم يكـن شـيء نكـون مستعدين أن نستثمر أنفســنا فيه. نجد أنه مع حلول يوم الجمعة فإن هذا الشـيء قد أصبح شاقًّا للغاية.

يُعقِّد كثيرون حياتهم بشــدة: لأنهم يقولون نعم لأشياء كثيرة للغاية دون أن يحســبوا حســاب النفقة لما سيتخلَّون عنه. أو لما ســيضيفونه إلى قائمتهم المكتظــة بالفعل. فعادةً ما نتحدث مــن منطلق عواطفنا. وبعدها نرغب لو أننا لم نتكلم. من المؤسِــف أن نقول إن الأماني لا تغيِّر شيئًا. فإذا أردنا التغيير يجب أن نغيِّر الأسلوب الذي نفعل به الأمور.

هل ترغب فعلاً أن تدفع ثمن ســيارة مرتفع للغاية لمدة خمس سنوات لمجرد الحصول على موديل أحدث على الرغم من أن السيارة التي تملكها جيدة بالفعل

وسعرها مناسب وما زالت تخدم تمامًا؟ يمكن لأي شخص أن يجعل حياته أبسط بأن يبطئ ويفكر فعليًّا فيما هو مُقدِم على فعله. قبلما تأخذ على نفسك التزامًا أساسيًّا، ابتعد عن المكان واختلِ بنفسك لبضع دقائق. وإن شعرت أن الأمر على ما يرام افعله وإلا اجعل حياتك بسيطة وتجنَّب الالتزامات الزائدة عن الحد.



صلِّ لا

«صلِّ واجعل الله يقلق بشأن الأمر...

«مُصَلِّينَ بكُلِّ صَلاةٍ وطِ
وساهِرينَ لهذا بعَينِهِ بكُلِّ مو ظَبَة

كلما حاولنا أن نفعل الأشياء بطريقت
تعقدت الحياة؛ فإننا بحاجة إلى بركته ف
أولاً يجب أن نصلي -سواء كان يجب أن ن
فيجب أن نصلي لكي نتكل على الله أن ي
أننا نريد أن نفعل شيئًا ما، ثم نتساءل
يسوع هو رئيس الإيمان ومكمِّله. ولك
يبدأه. قال يسوع، إنه لم يفعل شيئًا مس
أن نتبع مثاله.

إن نعمة الله هي قدرته التي يمنحنا ل
نفعل بسهولة ما لم نتمكن من فعله ب
وسواء كنت تجرب نظام غذائي جديد، أ
عملك، أو تتزوج أو تبدأ أي شيء جديد، تذكَّ



صلِّ لأجل كل شيء

«صلِّ واجعل اللّه يقلق بشأن الأمر».

مارتن لوثر

«مُصَلِّينَ بكُلِّ صَلاةٍ وطِلبَةٍ كُلَّ وقتٍ في الرّوحِ،
وساهِرينَ لهذا بعَينِهِ بكُلِّ مواظَبَةٍ وطِلبَةٍ، لأجلِ جميعِ القِدِّيسينَ».
(أفسس ٦: ١٨)

كلما حاولنا أن نفعل الأشياء بطريقتنا دون أن نطلب من الله أن يتدخل، كلما تعقدت الحياة؛ فإننا بحاجة إلى بركته في كل شيء نفعله. وهذا بأن نصلي. أولاً يجب أن نصلي -سواء كان يجب أن نفعل ما نحن على وشك أن نفعله أم لا- فيجب أن نصلي لكي نتكل على الله أن يساعدنا في فعله. كثيرًا ما نقرر لتوّنا أننا نريد أن نفعل شيئًا ما، ثم نتساءل: «لماذا هذا الصراع؟»

يسوع هو رئيس الإيمان ومكمّله، ولكنه ليس مُلزَمًا بأن يكمّل أي شيء لم يبدأه. قال يسوع، إنه لم يفعل شيئًا مستقلًّا عن أبيه (انظر يوحنا٥: ٣٠)، ويجب أن نتبع مثاله.

إن نعمة الله هي قدرته التي يمنحها لنا دون مقابل منا، والتي تساعدنا لكي نفعل بسهولة ما لم نتمكن من فعله بمفردنا دون أي صراع أو مجهود بشري. وسواء كنت تجرب نظام غذائي جديد، أو تذهب إلى برنامج للتمارين، أو تغيّر عملك، أو تتزوج أو تبدأ أي شيء جديد، تذكّر أن تصلي لأجله، فأنت والله شركاء

في الحياة. لهذا، لا تزيّف مساعدة شريكك لأنك فشلت في أن تطلبها منه. قال يعقوب: «ولستم تمتلكون، لأنكم لا تطلبون» (يعقوب ٤: ٢).

اطلب معونة الله وشاهده وهو يستجيب.

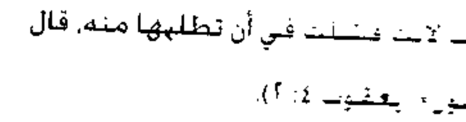
لا تحسـ

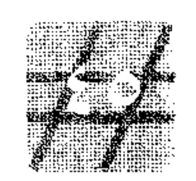
«أؤمن أن الله يدير الأمور، وأنه لا يحتج
أن كل شيء سيكون رائعًا في النهاية

«لا تغَرْ مِنَ الأشرارِ، ولا

قال بولس لتيموثاوس إنه في آخر
ويصعب احتمالها؛ لأن الناس سيكون
ومتمردين ومتكبرين ومتغطرسين
في تلك الأوقات التي تحدث عنها بولس،
نقرأ هذه الكلمات. في تلك الأيام، سيكون
تجاه الكثير من الأمور التي لا حصر لها.
ولكن الله يخبرنا ألاّ نَغَر من الأشرار ولك
مزمور ٣٧).

تتعقد الحياة للغاية إن لم نبقَ مرك
تركيز على المشكلة التي أمامنا، ولكن
تتميم إرادة الله. في بعض الأحيان، أقلق بش
عن كل المشكلات الموجودة في عالمنا ال





لا تحسد فاعلي الشر

«أؤمن أن الله يدير الأمور، وأنه لا يحتاج إلى رأيي، فعندما يكون الله مسؤولاً، أعتقد أن كل شيء سيكون رائعًا في النهاية، لهذا ما الذي لدينا لكي نقلق بشأنه».
هنري فورد

«لا تغَرْ مِنَ الأشرارِ، ولا تحسِدْ عُمّالَ الإثمِ».

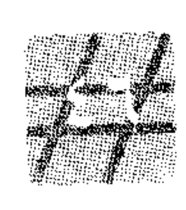
(مزمور ٣٧: ١)

قـال بولس لتيموثـاوس إنه في آخـر الأيام، سـتكون الأزمنة صعبـة للغاية، ويصعـب احتمالهـا؛ لأن الناس سـيكونون أنانيين، ومحبين للمال ومسـتغلّين ومتمردين ومتكبرين ومتغطرسـين (انظر ٢تيموثـاوس ٣: ١). أصدقائي، إننا نحيا فـي تلك الأوقات التي تحدث عنها بولس، فربما تتذكّر أشـخاصًا معيَّنين عندما تقرأ هذه الكلمات. في تلك الأيام، سـيكون من السـهل للغاية أن تشعر بالغيرة تجاه الكثير من الأمور التي لا حصر لها، بما فـي ذلك، تلك النوعيات من الناس. ولكـن الله يخبرنـا ألاّ نَغَر من الأشـرار ولكن أن نثق في أنه يفعـل الصلاح (انظر مزمور ٣٧).

تتعقـد الحيـاة للغاية إن لم نبـقَ مركزين على الأمور السـليمة، فنميل إلى التركيز على المشكلة التي أمامنا، ولكن ما يجب أن نفعله فعلاً هو أن نركّز على تتميم إرادة الله. في بعض الأحيان، أقلق بشدة عندما أستمع إلى أناس يتحدثون عن كل المشـكلات الموجودة في عالمنا اليوم، وأعتقد أنه يجب أن نتحدث عمّا

يمكــن أن نفعله لكي نجعل من هذا العالم مكانًــا أفضل. لا أن نتحدث عمَّا هو خطأ فيه. ولا أقترح أن نتجاهل المشــكلات. ولكن أقترح ألاَّ نركِّز انتباهنا عليها. دعونا نبحث عن حلول.

كانــت هناك مشــكلات في أيام يســوع. ولكنــه ركَّز على طاعــة الله وعلى مســاعدة الناس. والله ســيهتم بالأشــرار في الوقت المُحدَّد. ويقول إنه سريعًا ما سنرى أين كانوا وأين ســيذهبون (انظر مزمور ٣٧: ١٠). في بعض الأحيان. يبدو أن هؤلاء الذين يفعلون الشــر أفضــل من الصالحين. وهذا أمــر مُحبِط ويجعلنا مشوَّشــين ولكن الله يَعِدنــا في النهاية بأن المتواضعين ســيرثون الأرض (انظر مزمور ٣٧: ١١). أرفض أن أقضي وقتي مُحبَطة فيما يتعلق بشأن القرارات السيئة لشخص آخر. فما زلت أعتقد أن الأمور الجيدة في العالم أكثر من الأمور السيئة. وقد ألزمت نفسي بالبحث عن تلك الأمور والتحدث عنها.



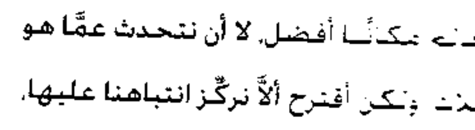
ثق فـ

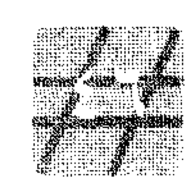
«لا يمكنك أن تغيِّر الظروف. ولا يمكن
يغيِّرك».

«ولكن بِنِعمَةِ اللهِ أنا ما أنا. و
بل أنا تعِبتُ أكثَرَ مِنهُمْ جميعِهِمْ. و

هل صارعت مع نفسك؟ هل ترى أنـ
وتحاول جاهدًا أن تغيِّرها؟ فعلت هذا لـ
السنوات تعقيدًا وإحباطًا في حياتي. و
مضيعة للوقت بالنسبة لي أن أحاول إ
بفعله.

كتب بولس أن الله بدأ عملاً صالحًا
فيلبي ١: ٦). أحاول أن أتذكر أن الله
يخبرني أن ألعب الكرة بنفسي. فإننا نحـ
التي قبلنا بها يسوع؛ أي بالإيمان. فلنـ
والجهد هو الإحباط. أتذكَّر أني وضعت
أعمال الجسد». علَّمني الله أنه في كل





ثق في الله ليغيّرك

«لا يمكنك أن تغيّر الظروف، ولا يمكنك أن تغيّر الآخرين، ولكن الله يمكن أن يغيّرك».

إيفيلين أيه ثيسين

«ولكن بنِعمَةِ اللهِ أنا ما أنا، ونِعمَتُهُ المُعطاةُ لي لم تكُنْ باطِلَةً،
بل أنا تعِبتُ أكثَرَ مِنهُمْ جميعِهِمْ. ولكن لا أنا، بل نِعمَةُ اللهِ التي مَعي».
(١كورنثوس ١٥: ١٠)

هل صارعت مع نفسك؟ هل ترى أشياءً في نفسك تعرف أنها يجب أن تتغير وتحاول جاهدًا أن تغيِّرها؟ فعلت هذا لسنوات ولكن هذه السنوات كانت أكثر السنوات تعقيدًا وإحباطًا في حياتي. وأخيرًا رأيت بنعمة الله كيف أن هذا كان مضيعة للوقت بالنسبة لي أن أحاول إصلاح شيء لا يستطيع سوى الله أن يفعله.

كتب بولس أن الله بدأ عملاً صالحًا فينا، وأنه سيتمّمه وسيكمِّله (انظر فيلبي ١: ٦). أحاول أن أتذكر أن الله لم يَدعُني للعب، ولم يلقِ لي بالكرة ولم يخبرني أن ألعب الكرة بنفسي. فإننا نحصل على كل ما نحتاج بنفس الطريقة التي قبلنا بها يسوع؛ أي بالإيمان. فالشيء الوحيد الذي نحصل عليه بالصراع والجهد هو الإحباط. أتذكَّر أني وضعت علامةً على الثلاجة تقول: «الإحباط = أعمال الجسد». علّمني الله أنه في كل مرة أشعر فيها بالإحباط، فهذا لأني

أحاول أن أتولى زمام الأمور وأحاول أن أفعل شيئًا ما دون مساعدته. وهذا ما تقول عنه كلمة الله «أعمال الجسد». وهو شيء يكرهه الله. ونحن نكرم الله عندما نعتمد عليه في كل شيء.

عندما يُظهِر لنا الله شيئًا ما خطأ فينا. فكل ما يريدنا أن نفعله هو أن نتفق معه ونتوب. أنصحك بأن تخبر الله بأنه لا يمكنك أن تتغير إن لم يساعدك وأن تشكره يوميًّا لأنه يغيِّرك. ربما لا ترى النتائج في البداية ولكن الإيمان يعمل؛ فالشخص الذي يحيا بالإيمان. يبدأ في الإيمان بما لا يراه أو يشعره ويحصل على النتائج مع الاستمرار في الإيمان والانتظار بصبر. توقف عن الصراع مع نفسك. وآمن أن الله يعمل فيك الآن وأنك ستري النتائج. يمكن أن يغيِّرك الله للأفضل والأحسن.



ثق في ال

«ضع الماضي في يدي رحمة الله. وسلّم

«ذوقوا وانظُروا ما أطيَبَ الرَّب

من أكبر الأخطاء التي نرتكبها في
وفقًا لرؤيتنا. فعادةً ما نحاول أن نجع
ولكن عندما نفعل هذا نفشل ف
مختلفة.

هل لاحظت كيف أن كثيرين منا ي
شريك حياتهم أو حتى صديق؟ لماذا حد
وننجذب لهذا دون أن ندركه. ويمكن أن ي
جذبنا لهم في البداية ونبدأ في محاولة
فالله فقط هو الذي يمكن أن يغيّر الـ
لا يرغبون في التغيير.

يجب أن نصلي لأجل الناس لكي يكونو
أن يعمل في حياتهم بدلاً من أن «نعمل ف
لآخرون يجب أن نفعل هذا بمزيد من الانت



ثق في الله ليغيِّر الآخرين

«ضع الماضي في يدي رحمة الله، وسلِّم الحاضر لمحبة الله، والمستقبل لعناية الله».
القديس أوغسطينوس

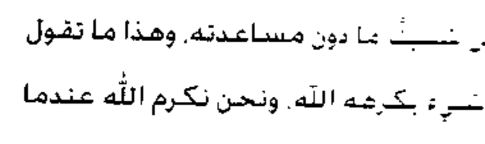
«ذوقوا وانظُروا ما أطيَبَ الرَّبَّ! طوبَى للرَّجُلِ المُتَوَكِّلِ علَيهِ».

(مزمور ٣٤: ٨)

من أكبر الأخطاء التي نرتكبها في العلاقات، عندما نحاول أن نجعل الناس وفقًا لرؤيتنا. فعادةً ما نحاول أن نجعلهم مثلنا وأن نجعلهم يفكرون مثلنا، ولكن عندما نفعل هذا نفشل في إدراك أن الله خلق كلاًّ منا بطريقة مختلفة.

هل لاحظت كيف أن كثيرين منا ينجذبون لشخص ما عكسهم ليكون شريك حياتهم أو حتى صديق؟ لماذا هذا؟ لأن هذا الشخص لديه ما يفتقدونه. وننجذب لهذا دون أن ندركه. ويمكن أن يكون هذا رائع للغاية حتى نكتشف ما جذبنا لهم في البداية ونبدأ في محاولة تغييرهم لكي يكونوا أكثر وأكثر مثلنا. فالله فقط هو الذي يمكن أن يغيِّر الناس. وهو لا يمكنه أن يغيِّر الناس إن كانوا لا يرغبون في التغيير.

يجب أن نصلي لأجل الناس لكي يكونوا منفتحين على التغيير ويسمحوا لله بأن يعمل في حياتهم بدلاً من أن «نعمل فيَ الناس». عندما نصلي لأجل أن يتغير الآخرون يجب أن نفعل هذا بمزيد من الاتضاع ونتذكَّر أننا أيضًا لدينا أخطاء.



يمكنني أن أتذكَّر عندما وقفت وديف في حجرة وتصافحنا وقد التزمنا بأن نقبل بعضنا بعضًا. ونحب بعضنا بعضًا كما نحن. بأخطائنا وبكل شيء فينا. كان كل منا مشغول للغاية بمحاولة تغيير الآخر ولكن النتيجة هي أن أيًّا منا لم يستمتع بكونه مع الآخر. ومنذ ذلك اليوم فصاعدًا تحسنت الأمور. فعلينا أن نجدِّد عهدنا؛ لأنه من السهل أن «نقع من العربة» ونحاول أن نتحكم في الأمر مرةً أخرى. ولكننا نعلم بلا شك أنه ليس من واجبنا أن نغيِّر بعضنا بعضًا. إن أردت أن تجعل حياتك أبسط. صلِّ لأجل الناس الذين في حياتك واسمح لله أن يكون الله.



لتكن ل

«الموهبة الوحيدة هي جزء منك».

«ولكن قَبلَ كُلِّ شَيءٍ، لتكُنْ
لأنَّ المَحَبَّةَ تسترُ

دعانا الله لنحب بعضنا البعض ك
علينا نحن أيضًا ألا نرفض أحدًا. فا
يكونوا مختلفين أو ليس من السهل
الناس يجب أن نبذل كل جهد لكي نقتر
منا هكذا. ويجب أن نتذكر أنه بدون
نفس مكان هؤلاء الناس. يجب أن نجعل
الناس، ويجب أن نتجنب أن نكون منغلق
مثلنا.

أتذكر شعوري بأني كنت مرفوضة
يحبونني، وأدرك السبب. فيقول لي النا
أن أقدم إجابةً؛ لأني لم أفهم طبيعتي ا
بالطريقة التي أعرفها. فقد اغتصبني أب

ـت فـي حجرة وتصافحنـــا وقد التزمنا بأن
ـ كـ حن بأخطائنا وبكل شـــيء فينا.
تعبير لآخر ولكـــن النتيجة هي أن أيًّا منا
حسنت الأمور. فعلينا أن
ونحاول أن نتحكم في الأمر مرةً
بعضنا بعضًا. إن أردت أن
في حبنك واسمح لله أن يكون الله.



لتكن لك دائرة واسعة

«الموهبة الوحيدة هي جزء منك».

راف والدو إمرسون

«ولكن قَبلَ كُلِّ شَيءٍ، لتكُنْ مَحَبَّتُكُمْ بَعضِكُمْ لبَعضٍ شَديدَةً، لأنَّ المَحَبَّةَ تستُرُ كثرَةً مِنَ الخطايا».

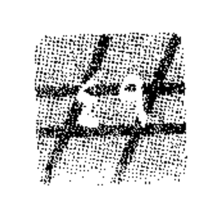
(١بطرس ٤: ٨)

دعانـا الله لنحب بعضنـا البعض كما أحبنا. فالله لم يرفـض أيًّا منا. ويجب علينـا نحن أيضًا ألا نرفض أحـدًا. فالعالم مملوء بأناس يشـعرون بالوحدة. ربما يكونـوا مختلفين أو ليس من السـهل فهمهم. ولكن بـدلاً من أن نتجنب هؤلاء الناس يجب أن نبذل كل جهد لكي نقترب منهم. فهناك سـبب وراء أن كل واحد منـا هكذا. ويجـب أن نتذكر أنه بدون نعمة الله في حياتنـا لكنا قد أصبحنا في نفس مكان هؤلاء الناس. يجب أن نجعل دائرة أصدقائنا واسعةً. وتحوي الكثير من النـاس. ويجب أن نتجنب أن نكون منغلقين على هؤلاء فقط الذين نشـعر أنهم مثلنا.

أتذكر شـعوري بأني كنت مرفوضـة للغاية. ويمكنني أن أشـعر بأن الناس لا يحبونني. وأدرك السـبب. فيقول لي الناس: «لماذا تتصرفين هكذا؟» ولا يمكنني أن أقـدم إجابةً؛ لأني لم أفهم طبيعتي التي تزعجهم. فقط كنت نفسـي فقط بالطريقة التي أعرفها. فقد اغتصبني أبي. وأصبحت شـخصيةً صعبة وقاسية.

وعرضت نفسي بطريقة تجعل الناس لا يحبونني. وتصرفت كما لو كنت لا أهتم. ولكن الحقيقة هي أن في أعماقي الداخلية كنت أبحث عن المحبة والقبول.

عندما قبلني يسوع دون شروط شُفيت. علينا أن نبذل جهدًا لكي نكون الكنيسة التي يريدها الله ونعمل العمل الذي فعله يسوع. كانت لديه دائرة واسعة مفتوحة. وقد وجدت أن هذا أبسط من أن تحاول أن تقرر ما إذا كان هناك شخص يتناسب مع كل الشروط التي وضعتها لكي يكون عضوًا في مجموعتك. ربما لو لم ننزلق في فحص بعضنا البعض. بل مضينا في طريقنا في محبة. فيمكننا أن نستمتع بالحياة أكثر وأكثر.



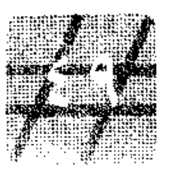
بد

«كل ما رأيته يعلّمني أن أسلّم

«مُلقينَ كُلَّ هَمِّكُمْ عَلَيه

ربما كان هناك وقت في حياتك
أحدهم: «سلّم للرب». وعلى الرغـ
التي نريد سماعها في ذلك الوقت الـ
هو الحل. فجزء كبير من شعورنا بعد
نحاول أن نفعل ما لا يمكن أن يفعله
«دعنا نذهب ونسمح لله أن يكون
أي موقف في الحال بغض النظر عن
نفعله ثم نلقي بالباقي على الله ونلقـ
المقدس بأنه يجب أن نفعل ما
تثبتوا». (أفسس ٦: ١٣). فالكلمة
تعني «أن تثبت أو ترتاح في الله». الحياة لـ
يأتي لنا بسهولة. ولكن يمكن أن نتأ
ـه لا يمكننا فعله. افعل ما بوسعك ثـ

ونصرفت كما لو كنت لا أهتم.
... عن المحبة والقبول.
... أن نبذل جهدًا لكي نكون
... يسوع. كانت لديه دائرة
... أن تقرر ما إذا كان هناك
... يكون عضوًا في مجموعتك.
... مضينا في طريقنا في محبة.



سلّم للرب

«كل ما رأيته يعلّمني أن أسلّم لله كل ما أملك».

شخص غير معروف

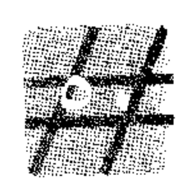
«مُلقِينَ كُلَّ هَمِّكُمْ علَيهِ، لأنَّهُ هو يَعتَني بكُمْ».

(١ بطرس ٥: ٧)

ربما كان هناك وقت في حياتك عندما واجهت فيه مشكلة وقال لك أحدهم: «سلّم للرب». وعلى الرغم من أنه ربما لا تكون هذه هي الإجابة التي نريد سماعها في ذلك الوقت الذي نشعر فيه بالألم. إلا أنه لا يزال هذا هو الحل. فجزء كبير من شعورنا بعدم السعادة والاضطراب هو نتيجة لأننا نحاول أن نفعل ما لا يمكن أن يفعله سوى الله فقط.

«دعنا نذهب ونسمح لله أن يكون الله» وهذه فكرة جيدة فعلاً. فهي تسهل أي موقف في الحال بغض النظر عن صعوبته. فيجب أن نفعل ما يمكننا أن نفعله ثم نلقي بالباقي على الله ونلقي عليه بأحمالنا أيضًا. يخبرنا الكتاب المقدس بأنه يجب أن نفعل ما تتطلبه الأزمة «وبعد أن تتمموا كل شيء أن تثبتوا». (أفسس ٦: ١٣). فالكلمة المترجمة «تثبتوا» هي في الأصل اليوناني تعني «أن تثبت أو ترتاح في الله». الحياة ليست معقدة عندما نفعل شيئًا ما يأتي لنا بسهولة. ولكن يمكن أن تتأزم وتتعقد عندما نحاول أن نعمل ما نعرف أنه لا يمكننا فعله. افعل ما بوسعك ثم دع الله يفعل الباقي!

اســأل نفســك إن كنت تحاول أن تكون إنســانًا خارقًا للطبيعة وتفعل شيئًا ما لا يمكن إلا لله أن يفعله؟ إذا كان الأمر هكذا توقَّف الآن وسـلِّم الأمر لله. وقل بصوت مرتفع: «هذا شيء لا يمكنني أن أجعله يحدث وأني أتركه لله الآن». والآن، فلتشــعر أن الحمل الناتج عن هذا الأمر يتركك وارفض أن تأخذه معك مرةً أخرى. فحتى لو استغرق الله وقتًا أطول مما تعتقد فلا تأخــذ هذا الأمر من الله. تذكَّر أن هذا الحمل لن يفعل شــيئًا ســوى أن يجعلك بائسًــا ونفس الشيء سيتكرر إذا اســتمريت في الترحيب باســترداد هذا الشيء بذراعين مفتوحين. حافظ على حياتك بسيطة بأن تلقي كل أحمالك على الله، وكل ما يقلقك، وكل ما يخيفك، وكل اهتماماتك وتذكر أنه هو يعتني بك (انظر ١بطرس ٥: ٧).



تحكَّ

«ابعد فكرك عن المشكلات... الآن
تتحكم فيها في الأمر».

«تجَمَّعي واجتَمِعي يا أيَّ

ينتج عن الأفكار المشوَّشة والمض
شيء، فأينما اتجه الفكر يتبعه الإنسان
تتغير أفكارك أيضًا. يقول الكتاب المقد
لنا يجب أن نجدِّد أذهاننا تمامًا. فيجب أ
يقلق الله بشأن ما يقلقك؟ هل يفكر ف
فيهم؟ الحقيقة هي أن ظروفنا ليست ه
ولكن الطريقة التي ننظر بها لهذه الظرو
قلت في بداية هذا الكتاب، فإنه ربما لا
أسلوب تعاملنا مع الحياة.

يمكنك أن تبدأ اليوم ثورةً في حياتك بأ
به الأشياء وتفكر فيها. هل يمكنك أن ت
أن نفكر وحسب فيما يتبادر إلى أذهاننا؟

ًا خارقًا للطبيعة وتفعل شيئًا

توقف الآن وسلّم الأمر لله. وقل

بحدث وأني أتركه لله الآن». والآن،

ترفض أن تأخذه معك مرةً أخرى.

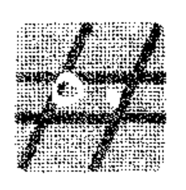
فلا تأخذ هذا الأمر من الله. تذكَّر

ونفس الشيء سيتكرر

بذراعين مفتوحين. حافظ على

وكل ما يقلقك، وكل ما يخيفك.

٥: ٧).



تحكّم في أفكارك

«ابعد فكرك عن المشكلات... بالأذن والقدم أو أي طريقة أخرى يمكنك أن تتحكم فيها في الأمر».

مارك تاوين

«تجَمَّعي واجتَمِعي يا أيَّتُها الأُمَّةُ غَيرُ المُستَحيَةِ».

(صفنيا ٢: ١)

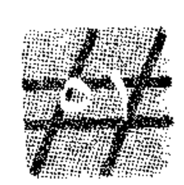
ينتج عن الأفكار المشوَّشة والمضطربة أسلوب مضطرب ومعقَّد تجاه كل شيء. فأينما اتجه الفكر يتبعه الإنسان. إن كنت تريد أن تتغير حياتك، فيجب أن تتغير أفكارك أيضًا. يقول الكتاب المقدس إنه لكي نختبر خطة الله الصالحة، لنا يجب أن نجدِّد أذهاننا تمامًا، فيجب أن نتعلم أن نفكر مثلما يفكر الله. هل يقلق الله بشأن ما يقلقك؟ هل يفكر في نفس الأشياء في الناس كما تفكر فيهم؟ الحقيقة هي أن ظروفنا ليست هي السبب الذي يجعلنا غير سعداء، ولكن الطريقة التي ننظر بها لهذه الظروف هي التي تجعلنا غير سعداء. وكما قلت في بداية هذا الكتاب، فإنه ربما لا تتغير الحياة، لهذا يجب أن نغيِّر نحن أسلوب تعاملنا مع الحياة.

يمكنك أن تبدأ اليوم ثورةً في حياتك بأن تغيِّر -ببساطة- الأسلوب الذي ترى به الأشياء وتفكر فيها. هل يمكنك أن تتحكم في أفكارك، أم أنه يجب علينا أن نفكر وحسب فيما يتبادر إلى أذهاننا؟ بالطبع يمكننا أن نتحكم في أفكارنا.

فلدينا إرادة حرة ويمكننا أن نتعلم أن نختار أفكارنا بعناية. فالذهن هو ساحة المعركة. وبالتأكيد. سيحاول الشيطان أن يزرع كل أنواع الأفكار الخاطئة في أذهاننا فهو يأمل أن نقبل أكاذيبه. وأن يكسب هذا الصراع في حياتنا. فهكذا ترى أنه يعرف إن كان قد وصل إلى أذهاننا. فبهذا يعرف أنه استحوذ علينا.

تعلّمنا كلمة الله أن نلقي بأفكارنا الخاطئة (انظر ٢كورنثوس١٠: ٤ - ٥). وأنه لو أن الله أخبرنا أن نفعل هذا. فيمكننا أن نفعله. تعلم كلمة الله حتى تعرف الحق. وتكون قادرًا على رفض أن تفكر في أي شيء يدخل ذهنك سوى الحق. سأعترف بأن هذا صراع في البداية. ولكن مثله مثل أي صراع آخر. فإذا استمريت فيه. فستربحه. وستختبر النصرة!

إنك تحيا في منزل مصنوع من الأفكار. لهذا. فقد حان الوقت لكي تعيد تشكيله. ولتبدأ الآن: فلا يوجد وقت أفضل من الآن لكي تبدأ في التفكير في الأشياء التي ستفيدك.



لا تـ

«إن حياتنا تضيع في التفاصيل... فنجعه

«الرَّبُّ حافِظُ البُسَطاءِ

بما أن هذا الكتاب يتحدث عن تبسيط
نتجنب التعقيد. ولكن في حالة إن كان ه
أني سأتحدث عنه. هل أنت مثلما كنت ا
مثل اجتماع بسيط؟ هل أنت مدمن لم
وجميلة حتى تتحول إلى كابوس بدلاً من

هل تعرف أن معظم التفاصيل الصغ
التي لا يلاحظها أحد سوانا. وأن تلك التفا
بالحياة البسيطة؟ ويبدو أن هؤلاء النا
بهذا الأمر على أية حال.

عندما بنينا منزلنا الأول. أتذكر الاهت
المياه. وذات يوم سألتني صديقتي عن ص
أستطع أن أتذكر شكل الصنابير التي ف
اهتمامًا بالغًا لشيء لم أستطع أن أتذك

لا تكن معقَّدًا

«إن حياتنا تضيع في التفاصيل... فلنجعلها بسيطة، بسيطة».

هنري دافيد ثرو

«الرَّبُّ حافِظُ البُسَطاءِ. تذَلَّلتُ فخَلَّصَني».

(مزمور ١١٦: ٦)

بما أن هذا الكتاب يتحدث عن تبسيط الحياة، فربما يبدو واضحًا أنه يجب أن نتجنب التعقيد. ولكن في حالة إن كان هناك شـخص ما لم يدرك هذا، فأعتقد أني سـأتحدث عنه. هل أنت مثلما كنت أنا من قبل؟ هل يمكنك أن تعقِّد ما بدأ مثل اجتماع بسـيط؟ هل أنت مدمن لمحاولة أن تجعل الأشـياء مثالية للغاية وجميلة حتى تتحول إلى كابوس بدلاً من أن تكون الحلم الذي في ذهنك؟

هـل تعرف أن معظم التفاصيل الصغيرة التي نصارع لأجلها هي التفاصيل التي لا يلاحظها أحد سوانا، وأن تلك التفاصيل الكثيرة هي ما يحرمنا من التمتع بالحياة البسـيطة؟ ويبـدو أن هؤلاء الناس الذين تحـاول أن تبهجهم لن يهتموا بهذا الأمر على أية حال.

عندمـا بنينا منزلنـا الأول، أتذكَّر الاهتمـام البالغ بمقابض الأبـواب وصنابير المياه. وذات يوم سـألتني صديقتي عن صنابير المياه لأنها الآن تبني منزلها، ولم أسـتطع أن أتذكر شـكل الصنابير التي في منزلي الآن. هـذا محزن! لقد أوليت اهتمامًا بالغًا لشـيء لم أسـتطع أن أتذكره فيما بعد. بنينـا منزلين آخرين منذ

... أفكارنا بعناية. فالذهن هو سـاحة ... كل أنواع الأفكار الخاطئة في ... الصراع في حياتنا. فهكذا ترى ... أنه استحوذ علينا.

... ٢كورنثوس ١٠: ٤ - ٥). وأنه ... نعلم كلمة الله حتى تعرف ... في أي شـيء يدخل ذهنك سـوى الحق. ... أي صراع آخر. فإذا استمريت

... فقد حان الوقت لكي تعيد ... الآن لكي تبدأ في التفكير في

ذلك الوقت. ولم أجد أي شخص يدخل إلى منزلي ويحملق في مقابض الأبواب أو صنابير المياه. فإذا كانت هذه الأمور مهمة فعلاً بالنسبة لك، اقضِ فيها ما شئت من وقت. ولكن إذا كانت على المدى الطويل لن تصنع أي فرق، فلتشترِ شيئًا جيدًا ثم انتقل للنقطة التالية.

في بعض الأحيان، عندما تراجع كل اختياراتك قد تشعر بالتشويش. يريد معظم الناس -وبصفة خاصة النساء- أن يتفحصوا كل ما في المدينة قبلما يتخذون قرارهم. وعادةً ما ينتهي بهم الأمر بشراء شيء رأوه من ثلاثة أيام وفي المحل الرابع عشر السابق وأعجبهم فعلاً ولكنهم كانوا يخشون بشدة الاستقرار على هذا الشيء، أو يشعرون بالتشويش الشديد وينتهي بهم الأمر وهم لم يشتروا شيئًا. إن أردت أن تجعل حياتك بسيطة وتوفر بعض الوقت، جرب أن تشتري ما يعجبك عندما تراه ولا تستمر في البحث لأيام لئلا تجد شيئًا أفضل منه. نعم عادة ما ترى شيئًا ما وتفكر قائلاً: «آه أتمنى لو كنت رأيته قبلما أشتري ما اشتريت». ولكن هذا نادرًا ما يحدث.

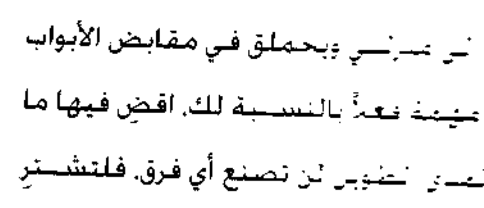
اعمل على أن يكون لك أسلوب بسيط في كل ما تفعله؛ فالحياة قصيرة للغاية حتى لا تحياها مُحبَطًا.

لا تخ

«جميعنا نفعل ما هو صائب من وقت لآخ
هل يفعل أي منا الصواب دائمًا؟»

«فليَكُنْ فيكُم هذا الفِكرُ

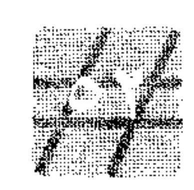
ربما تسلبك التوقعات غير الواقعية
يومًا مثاليًّا، مع أناس مثاليين، وأنت
ولكننا نعلم جميعًا أن هذا ليس الواقع
والمثالي وكل الباقين هم في مرحلة بحا
الشيطان حي، ويعمل على كوكب الأر
وهو يعرف كيف يسلب سلامنا وبهاج
نتضايق طوال الوقت عندما لا تسير الأمو
التي خططنا لها، فلماذا لا نخطط للأخ
طبقًا (كان جديدًا) وانسكبت المياه من ج
الأرض، وسقط مني الوعاء الذي أضع فيه
مفترة حتى أتمكن من تنظيف المكان
ووجدت عندما حاولت استخدامها أن ح



... ويحملق في مقابض الأبواب
... بالنسبة لك. اقضِ فيها ما
... لن تصنع أي فرق. فلتشترِ

... قد تشعر بالتشويش. يريد
... كل ما في المدينة قبلما
... رأوه من ثلاثة أيام وفي
... ولكنهم كانوا يخشون بشدة
... الشديد وينتهي بهم الأمر
... ونوفر بعض الوقت. جرب
... لأيام لئلا تجد شيئًا أفضل
... لو كنت رأيته قبلما أشتري

... في كل ما تفعله: فالحياة قصيرة



لا تخطّط للكمال

«جميعنا نفعل ما هو صائب من وقت لآخر، وقليلون يفعلون ما هو صائب غالبًا، ولكن هل يفعل أي منا الصواب دائمًا؟».

ماكس لوكادو

«فليَكُنْ فيكُم هذا الفِكرُ الذي في المَسيحِ يَسوعَ أيضًا».

(فيلبي ٢: ٥)

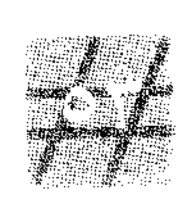
ربما تسلبك التوقعات غير الواقعية سريعًا سلامك وفرحك. فعادةً ما نتخيل يومًا مثاليًا، مع أناس مثاليين. وأننا سعداء تمامًا في عالمنا الصغير المثالي، ولكننا نعلم جميعًا أن هذا ليس الواقع. ولكن الواقع هو أن الله فقط هو الكامل والمثالي وكل الباقين هم في مرحلة يحاولون فيها أن يتجهوا نحو الكمال.

الشيطان حي، ويعمل على كوكب الأرض، ويعمل لكي يُفسد كل ما يستطيع، وهو يعرف كيف يسلب سلامنا ويهاجمنا لكي يجعلنا نتضايق. وبدلاً من أن نتضايق طوال الوقت عندما لا تسير الأمور في نصابها السليم وبنفس الطريقة التي خططنا لها، فلماذا لا نخطط للأخطاء؟ في الأيام الثلاثة الأخيرة، كسرت طبقًا (كان جديدًا) وانسكبت المياه من جهاز ضبط معدل الرطوبة في الجو على الأرض، وسقط مني الوعاء الذي أضع فيه طعام الكلب. حاولت أن أبعد كلبي عنه لفترة حتى أتمكن من تنظيف المكان، وعملت أربعة نسخ مفاتيح لباب واحد ووجدت عندما حاولت استخدامها أن جميعها لا تعمل. هذه مجرد الأشياء التي

أتذكرها الآن بشأن هذا الأمر! بإمكاني أن أفكر في المزيد لو كان لدي المزيد من الوقت؟

هذه هي نوعية الأمور التي حدثت معي لتضايقني. كان بإمكاني أن أتذمر وأشكو وأتحدث عن كيف أن الأمور لا تسير في الطريق السليم. فلا يوجد ما يمنع «الأخطاء» من الحدوث. في الواقع. تسبب إحباطي في فقداني لتركيزي وفي حدوث المزيد من الحوادث غير السارة. بعد مضي سنوات سمحت فيها للشيطان أن يسرق سلامي. بل والأكثر من هذا أن يضحك عليَّ وهو يراقبني محاوِلةً تصليح هذه الأخطاء. أخيرًا توصلت إلى أن الحياة ليست مثالية. وستحدث أشياء لم نخطط لها بل وليس علينا أن نخطط لها. ولكن اتجاهي الجديد هو: «حسنًا هذه هي الحياة» واكتشفت أنه لو لم أسمح لتلك الأشياء أن تؤثر عليَّ فلن تصيبني بالاكتئاب.

على كل شخص أن يتعامل مع المصاعب. ولكن الشخص الذي لا يتسم بأنه طفولي يمكنه التعامل معها وتجنب الاتجاه السيئ. فالاتجاه الجديد جعل حياتي أبسط. والآن ليس عليَّ أن أتضايق كثيرًا كل يوم؛ لأن كل شيء لا يسير كما خططت له. وليس عليك أنت أيضًا أن تتضايق.



كـ...

يسـهل...

«الاجتماع معًا هو مجرد البداية والاس...
نجاح».

«أخيرًا أيُّها الإخوةُ افرَحوا. اِكمَلو...
عيشوا بالسَّلامِ، وإلهُ المَحَبّة...

يتمنى معظمنا بصفة عامة لو كان...
هل فكرنا إن قيَّمنا أنفسنا بدرجات فما...
المجال؟ على سبيل المثال. كيف تست...
هل تشعر أن مشاعرك تُجرَح بسهولة...
شخص يتكيف مع الظروف بسهولة؟ ه...
تنجز بها الأمور. وإن لم تتم بهذه الطري...
عن الأمر؟ كان هناك وقت في حياتي عند...
محرجة للغاية.

أردت أن يتغير الجميع. حتى أشعر بالر...
في الكثير من المواقف كنت أنا سبب ال...
أنا شخص يصعب إرضاؤه. ومن السنين...

فكر في المزيد لو كان لدي المزيد من

كان بإمكاني أن أتذمر

في الطريق السليم. فلا يوجد ما

في فقداني لتركيزي

سنوات سمحت فيها

يضحك عليَّ وهو يراقبني

أن الحياة ليست مثالية.

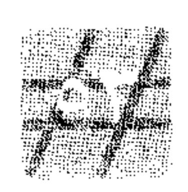
أن نخطط لها. ولكن اتجاهي

لو لم أسمح لتلك الأشياء

ولكن الشخص الذي لا يتسم بأنه

فالاتجاه الجديد جعل

لأن كل شيء لا يسير كما



كن شخصًا يسهل التعامل معه

«الاجتماع معًا هو مجرد البداية، والاستمرار معًا تطور في العلاقة، والعمل معًا نجاح».

هنري فورد

«أخيراً أيُّها الإخوَةُ افرَحوا. اِكمَلوا. تعَزَّوْا. اِهتَمّوا اهتِمامًا واحِدًا. عيشوا بالسَّلامِ، وإلَهُ المَحَبَّةِ والسَّلامِ سيكونُ معكُمْ».

(٢كورنثوس ١٣: ١١)

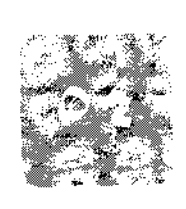
يتمنى معظمنا بصفة عامة لو كان الناس أسهل في التعامل معهم. ولكن، هل فكرنا إن قيَّمنا أنفسنا بدرجات فما الدرجة التي سنحصل عليها في هذا المجال؟ على سبيل المثال، كيف تستجيب عندما لا تسير الأمور بطريقتك؟ هل تشعر أن مشاعرك تُجرَح بسهولة؟ كيف تتعامل مع التصحيح؟ هل أنت شخص يتكيف مع الظروف بسهولة؟ هل لديك أساليب محدَّدة للغاية تريد أن تنجز بها الأمور، وإن لم تتم بهذه الطريقة، فإنك تخبر الجميع بأنك غير راضٍ عن الأمر؟ كان هناك وقت في حياتي عندما كانت إجابتي عن كل تلك الأسئلة محرجة للغاية.

أردت أن يتغير الجميع، حتى أشعر بالرضا والسعادة، ولكن الله أظهر لي أنه في الكثير من المواقف كنت أنا سبب المشكلة. فالحقيقة البسيطة هي أني أنا شخص يصعب إرضاؤه، ومن السهل مضايقته، فأنا أريد أسلوبي ولا أتصرف

بلطف عندما لا تتم الأمور وفقًا لطريقتي. وبالطبع عقَّد اتجاهي هذا من حياتي؛ لأنـــي أقضـــي الكثير من الوقــت متضايقة. من المســـتحيل أن تســـتمتع بحياة بسيطة إن لم تكن شخصًا يسهل التعامل معه.

في البداية، كان من الصعب عليَّ الاعتراف بأني شخص يصعب التعامل معه، ولكن بمجرد أن اعترفت بهذا، كانت هذه مجرد بداية لعالم جديد تمامًا بالنسبة لي، فســريعًا ما وجدت أنه من الأســـهل أن أكيِّف نفســـي مـــع الوضع في بعض الأحيان بدلاً من أن أطالب بأســـلوبي فقـــط، وأدخل في كل المجادلات لكي أجعل الأمور تســـير بطريقتي، ووجـــدت أنه إذا فعل الناس كل ما بوســـعهم، فيمكنني أن أثنـــي علـــى ما فعلوا بدلاً مـــن أن أحاول أن أجد شـــيئًا واحدًا لـــم يفعلوه وفقًا لمواصفاتـــي، وأتأكد من أني عدلت معهم الأمر، وتعلمت أن أشـــياءً كثيرة يمكن أن ندعها تســـير كما هي، وأن الأمر لن يُحدِث فرقًـــا فـي النتيجة العامة النهائية، وعندما أتخلى عن واحدة من كل تلك الأشياء تصبح حياتي أسهل.

بالتأكيد، أنا لا أفترض أن كل قرائي يصعب التعامل معهم، ولكن ربما قليلون منهـم، ولو حدث وأنك كنت واحـــدًا منهم، فاعرف كيف تشـــعر، ولكن يمكنني أن أؤكـــد لـــك أن الله سيســـاعدك على التغييـــر إن رغبت في هذا، يجـــب أن تبدأ بالاعتراف بالحق، ربما مع كل تلك الأساليب التي يصعب التعامل معها، تذكر أن الحق فقط هو الذي يحررك (انظر يوحنا ٨: ٣٢).



لا تغالِ في

«الكبرياء هو الذي غيَّر الملائكة إلى شي...
الملائكة».

«كِبرياءُ الإنسانِ تضَعُهُ، والر...

لا يوجـــد خطأ في إيمانك بنفســـك، ...
جيد فـي نفسك؛ لأني لا أعتقد أن يسوع ...
ولكن الكتاب المقدس يعلمنا ألاَّ نغالي ...
على قدراتنا دائمًا ونتذكر نعمة الله (انظر ...

إن غالينـــا في تقديرنا لأنفســـنا، فســ...
التقليل من شـــأن الآخرين، فمهما كان ما...
أن الله هـــو الذي أعطانا القدرة على فعـ...
شخص آخر بسبب اختلاف قدراته عن قدر...

أحب أن أفكـر في نفســـي وفقًا لما أظ...
شيء في المسيح ولا شيء فيَّ! كما يقول...
في المســـيح» (انظــر فيلبي ٤: ١٣)، و"بدو...
يوحنا ١٥: ٥).



لا تغالِ في تقديرك لنفسك

«الكبرياء هو الذي غيّر الملائكة إلى شياطين، والاتضاع هو الذي يجعل الناس مثل الملائكة».

القديس أوغسطينوس

«كِبرياءُ الإنسانِ تضَعُهُ، والوَضيعُ الرّوحِ يَنالُ مَجدًا».

(أمثال ٢٩: ٢٣)

لا يوجد خطأ في إيمانك بنفسك. أعتقد أنه من المهم أن يكون لديك رأي جيد في نفسك؛ لأني لا أعتقد أن يسوع مات لأجلنا حتى نقلّل من قيمة أنفسنا. ولكن الكتاب المقدس يعلمنا ألاَّ نغالي في التفكير في أنفسنا. ولكن أن نحكم على قدراتنا دائمًا ونتذكر نعمة الله (انظر رومية١٢: ٣)

إن غالينا في تقديرنا لأنفسنا، فسينتهي بنا الأمر دائمًا ونحن نفكر في التقليل من شأن الآخرين. فمهما كان ما نفعله بطريقة جيدة، يجب أن نتذكر أن الله هو الذي أعطانا القدرة على فعله. ويجب أن نشكره ولا نقلّل من شأن شخص آخر بسبب اختلاف قدراته عن قدراتنا.

أحب أن أفكر في نفسي وفقًا لما أطلق عليه «كل شيء- ولا شيء». فكل شيء في المسيح ولا شيء فيَّ! كما يقول الكتاب المقدس: «أستطيع كل شيء في المسيح» (انظر فيلبي ٤: ١٣)، و«بدوني لا تقدرون أن تفعلوا شيئًا» (انظر يوحنا ١٥: ٥).



عندما تكون في داخلنا نظرة متضعة نحو أنفسنا. ونكون راغبين في خدمة الآخرين الذين يبدو أن مهاراتهم غير واضحة. فهذا هو الاتجاه البسيط في الحياة. بالتأكيد. عاش يسوع حياةً بسيطةً مليئةً بالاستمتاع. ومع ذلك فكان جل تركيزه على خدمة أبيه السماوي وكذلك على خدمة هؤلاء الذين يتعامل معهم كل يوم.

ينتهي الأمر بالشخص المتكبر وهو يصارع مع الكثير من العلاقات. فمثل هؤلاء الأشخاص يُصدرون أحكامًا ويمكن بسهولة أن يجدوا الأخطاء للآخرين. ولا يميلون للنجاح لوقت طويل؛ لأنه كما يخبرنا كاتب الأمثال «قبل الكسر الكبرياء وقبل السقوط تشامخ الروح» (انظر أمثال ١٦: ١٨).

عندما يكون لدينا الاتجاه المناسب نحو أنفسنا. فهذه هي بداية الاستمتاع بسلام الذهن. وعندما يكون لنا سلام في أذهاننا. يمكننا أن نبدأ فعلاً في الاستمتاع بالحياة.



تخلص من الرسائل عديمة الجدوى

«يا لبؤس ساعي البريد، فكاهله ينوء من حمل الرسائل وهي تتجمع كل يوم على مكتبك».

كيفن أيه ميللر

«تَنَكَّبْ عنهُ. لا تَمُرَّ بِهِ. حِدْ عنهُ واعبُرْ».

(أمثال ٤: ١٥)

يحصل معظمنا على كل أنواع الرسائل التي لا يريدها. يمكنني أن أتذكر شعوري بالذنب وأنا أحاول التخلص من الرسائل دون قراءتها، حتى أظهر لي الله أني لست ملزمة بقراءة كل شيء لمجرد أن شخصًا ما أرسله لي دون أن أدعوه لفعل ذلك. فلو فعلت ذلك، فإن هؤلاء الناس سيكونون هم المتحكمين في حياتي لا أنا.

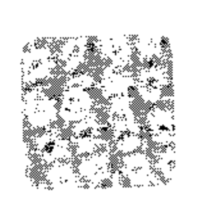
هل اشتريت شيئًا ما من خلال أمر بالبريد لكي تجد أنك بعد مضي ثلاثة أشهر تحصل على مئة مجلة مختلفة لم تطلبها؟ ثم هل اتصلت بهم جميعًا وطلبت منهم استبعادك من قائمة البريد الخاصة بهم، ولم يحدث؟ هذا ما حدث معي ولم يعجبني.

إنه أمر محزن أنه يمكننا اليوم أن ننظر إلى كومة الخطابات ونشعر بأننا مُتعَبون قبل أن نبدأ في استعراضها. لا أتخيل أنه يمكننا أن نبعد الناس عن إرسال الرسائل في مجتمع اليوم، ولكن على الأقل ليس علينا الاحتفاظ بهذه

الرســـائل. تخلَّص من الرســـائل التـــي لا تريدها. فإذا لم يكـن مـــن المهـم أن تنظر إليهـــا الآن -أو علـى الأقل في غضـــون الأيام القليلة القـادمـــة- فغالبًا ما لن تنظر إليها أبدًا.

كـنت متأخرة في قراءة حوالي عشرين عددًا من إحدى المجلات الصغيرة التي حصلت عليهـــا. وظللت أكوِّمها وأخطط لقراءتها في يـــوم ما. ثم فـي أحد الأيام سـئمت مـن النظر لهذه الكومة وتخلصـــت منها بإرســـالها للمكتب. وما زلت أحصل على عدد منها كل شـهر؛ لأن شـخصًا ما أرسلها لي كـهدية. وأسـتمتع بها عنـدما يسمح وقتي. ولكـن الآن أتخلص منها عندما تأتي إلا إذا عرفت أنه سيكـون لدي الوقت لقراءتها قريبًا.

الطريقة الوحيدة لتجنُّب مثل هذه الكومة من الأشياء في أرجاء المنزل- وهي واحدة من أكبر الأمور التي تضايقني- هي التخلص منها بطريقة منتظمة؛ فإما أن ترميها. أو تعطيها لمن يقدِّرها. ولكـن لا تحتفظ بها.

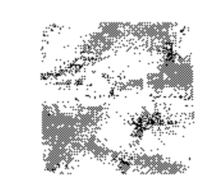


المكالمات الت

«أعتقد أن الدعاية ستتوقف لو أن معظم
لم يتمكنوا من الاتصال بالناس في منازلهم

«إنَّ بَيْنَ الزَّوْجَةِ
غَيْرُ الْمُتَزَوِّجَةِ تهتَمُّ فِي مَا لِلرَّبِّ
وأمّا الْمُتَزَوِّجَةُ فتهتَمُّ فِي مَا

هل سـئمت من الرد على التليفون
مسـح؟ ماذا عن رجل مبيعات التأمين
التي تحاول أن تعطيك بطاقة ائتمان أخرى
الخبر السـار هو أنه يمكنك سد
أن تقبـل مكالمات بغرض الدعاية. لقد
انتقلنا إلى منزل جديد. وبدأنا نتلقى مكالمات
التأمين. وشـركات الإقراض وشركات
تبيع شـيئًا تتصل بنا. في البداية. لم
غيَّرنا أرقام التليفون ونسينا أن نمنع مكالمات
لست ضد من يعملون في الدعاية



أوقف
المكالمات التليفونية الدعائية

«أعتقد أن الدعاية ستتوقف لو أن المعلنين الذين يستخدمون المكالمات التليفونية لم يتمكنوا من الاتصال بالناس في منازلهم أثناء العشاء».

شخص غير معروف

«إنَّ بَينَ الزَّوْجَةِ والعَذراءِ فرقًا:
غَيرُ المُتَزَوِّجَةِ تهتَمُّ في ما للرَّبِّ لتكونَ مُقَدَّسَةً جَسَدًا وروحًا.
وأمّا المُتَزَوِّجَةُ فتهتَمُّ في ما للعالَمِ كيفَ تُرضي رَجُلها».

(١كو ٧: ٣٤)

هل سئمت من الرد على التليفون والتحدث إلى الكمبيوتر الذي يحاول إجراء مسح؟ ماذا عن رجل مبيعات التأمين أثناء العشاء، أو شركة بطاقات الائتمان التي تحاول أن تعطيك بطاقة ائتمان أخرى لا تحتاجها ولا يجب أن تحتاجها؟

الخبر السار هو أنه يمكنك سد الباب أمام كل تلك المكالمات. ليس عليك أن تقبل مكالمات بغرض الدعاية. لقد أوقفنا كل تلك المكالمات لسنوات. ثم انتقلنا إلى منزل جديد، وبدأنا نتلقى مكالمات كثيرة أثناء فترة المساء من شركة التأمين، وشركات الإقراض وشركات أطباق الإرسال. فلو أرادت تلك الشركات أن تبيع شيئًا تتصل بنا. في البداية، لم أستطع أن أفهم ما يحدث. ثم أدركت أننا غيَّرنا أرقام التليفون ونسينا أن نمنع مكلمات الدعاية.

لست ضد من يعملون في الدعاية بالتليفون. فأنا أعرف أنه عليهم أن يكسبوا

... لم يكن من المهم أن تنظر
... القادمة- فغالبًا ما لن تنظر

... إحدى المجلات الصغيرة التي
... في يوم ما. ثم في أحد الأيام
... بإرسالها للمكتب. وما زلت
... لي كهدية. وأستمتع بها
... تأتي إلا إذا عرفت أنه سيكون

... الأشياء في أرجاء المنزل- وهي
... منها بطريقة منتظمة: فإما
... لا تحتفظ بها.

معيشتهم مثلهم مثل الآخرين. ولكن حياتي مزدحمة للغاية بالفعل لدرجة أنه لا يمكنني تلقي مكالماتهم. وعندما أجلس أخيرًا في المساء لا أريد أن أقفز للرد علـى التليفون ثلاث أو أربع مرات للرد على كمبيوتر أو شـخص ما يحاول أن يبيع لي شـيئًا لا أريده. قد تكون هذه طريقة لكي تزيد بها من سـلامك وتحافظ على وقتك (وكذلك صحتك العقلية).



لا تدع ا

«البطالة خطية مستمرة، والعمر وَجب و...
ليجربنا وللتشوهات والأفكار غير مثمرة م...

«في كُلِّ شَيْءٍ أَرَيْتُكُمْ أَنَّهُ هـ...
وتعضُدونَ الضُّعَفاءَ، مُتَذَكِّرِينَ...
مَغبوطٌ هو العَطاء...

هل تشـعر بأنك مجهد للغاية عـ...
التـي يجب عليـك فعلها؟ من بين الخـ...
أسـهل هو ألاّ تسـمح أبدًا للعمل...
تفعله. من السـهل أن تقرر أنك سـ...
أن ينتظـر إلى الغـد. ولكن عليك أن تحـ...
المهمـة. ولا تضيّع وقتك في البحث عن...
عبارة: «الذهن الفارغ هو ملعب لإبليس

عندما نسمح لأنفسنا بأن نبقى...
تمنعنا من الانشـغال بشيء ما فتقول...
فعل هذا الأمر»، أو ربما تقول: «أنا متعـ...



لا تدع العمل يتراكم

«البطالة خطية مستمرة، والعمل واجب، والبطالة هي المكان الذي يستغله الشيطان ليجربنا وللتشوهات والأفكار غير المثمرة أما العمل فهو نافع للآخرين ولأنفسنا».

آن بكستر

«فِي كُلِّ شَيْءٍ أَرَيْتُكُمْ أَنَّهُ هكذا يَنبَغي أَنَّكُمْ تتعَبونَ
وتعضُدونَ الضُّعَفاءَ، مُتَذَكِّرِينَ كَلِماتِ الرَّبِّ يَسوعَ أَنَّهُ قالَ:
مَغبوطٌ هو العَطاءُ أكثَرُ مِنَ الأخذِ».

(أعمال ٢٠: ٣٥)

هل تشعر بأنك مجهد للغاية عندما تنظر حولك وتفكر بجدية في الأشياء التي يجب عليك فعلها؟ من بين الطرق الجيدة التي يمكن أن تجعل حياتك أسهل هو ألاَّ تسمح أبدًا للعمل أن يتراكم. عندما تواجه مشروعًا لا تريد أن تفعله، من السهل أن تقرر أنك ستفعله فيما بعد أو أنه يمكن لهذا المشروع أن ينتظر إلى الغد. ولكن عليك أن تختبر قوة الإرادة لكي تلتزم بالقيام بهذه المهمة، ولا تضيِّع وقتك في البحث عن أعذار لعدم إنهاء عملك. ربما سمعت عبارة: «الذهن الفارغ هو ملعب لإبليس».

عندما نسمح لأنفسنا بأن نبقى عاطلين، يمكننا أن نجد ملايين الأعذار التي تمنعنا من الانشغال بشيء ما فتقول لنفسك: «أحتاج لمزيد من الوقت لكي أفعل هذا الأمر»، أو ربما تقول: «أنا متعب للغاية». ربما ببساطة تقنع نفسك:

«أنا لسـت مؤهلاً وقادرًا على القيام بهذه المهمة الآن». مهما كانت الأعذار التي تختلقها. فإذا كنت مشغولاً بالعمل. فإن ذهنك لن يكون لديه الوقت لكي يُخرِج أعذارًا. ولن يتراكم العمل.

تتطلب الحياة البسـيطة ضبط النفس. فيجـب أن تقرر ما الذي يجب فعله. وافعله بطريقة منظمة. دون أعذار! ربما يكون قاسـيًا في البداية. وخاصة إذا لم تتدرب عليه في الماضي. ولكن مكافآت النظام تسـتحق الجهد. يخبرنا الكتاب المقدس أن التهذيب يأتي بثمر سلام (انظر عبرانيين ١٢: ١١).

إن كنـت تعتقـد في قلبك أن المشـروع محل الاهتمام هو شـيء يُفتَرَض أن تقوم به. فإني أشجعك أن تتخذ قرارك بألاَّ تؤجله إلا إذا كانت هناك ظروف طارئة لا يمكنـك التحكم فيها. ثبِّت فكرك ودعه يصمِّم علـى إنجاز المهمة. وعندما تفعل هذا. ستشـعر بتحسُّـن تجاه نفسـك. وسـيكون لديك الفرح البسـيط لمعرفة أنك قد فعلت الصواب.





«أولاً، قل لنفسك ماذا ستكون

«قَلبُ الإنسانِ يُفَكِّرُ فِي

كان لديَّ موعد مع مسـؤول

وطاقتي بالمستوى المطلوب.

أن تفعلي هذا إن لم يكن لديك

لكي أذهب إلى محلات الغذاء

التـي يجب أن تكون بالمنزل

إذا لم تكـن هناك خيارات صحية

مسـبقة وآخذ أطعمة لا

طعامًـا بالخـارج، يجب أن أعـرف

يمكننـي أن أتأكد من أن لديهم

كل تلـك الأشـياء تحتاج إلى مزيد

كنت أريد الوصول إلى النتيجة

علـيَّ أيضًا أن أخطط مسبقًا

أحمـل أثقالاً وأبحث عـن فرصة



خطِّط مسبقًا

«أولاً، قل لنفسك ماذا ستكون ثم افعل ما يجب عليك فعله».

إبيكتتوس

«قَلبُ الإنسانِ يُفَكِّرُ في طريقِهِ، والرَّبُّ يَهدي خَطوَتَهُ».

(أمثال ١٦: ٩)

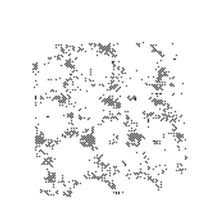
كان لديَّ موعد مع مسؤول تغذية ومدرب خاص يعمل معي لتكون صحتي وطاقتي بالمستوى المطلوب، وبعدما قيَّمني، وأعطاني برنامجي قال: «مستحيل أن تفعلي هذا إن لم يكن لديك تخطيط مسبق». كان عليَّ أن أخطط عن عمد لكي أذهب إلى محلات الغذاء المتكامل حتى أجد وفرة من كل الأنواع السليمة التي يجب أن تكون بالمنزل لأتناولها. من السهل أن تخطئ في اختيار الطعام إذا لم تكن هناك خيارات صحية متاحة. عندما أسافر، يكون عليَّ أن أضع خطة مسبقة وآخذ أطعمة لا يصيبها العطب تتناسب مع برنامجي. وعندما أتناول طعامًا بالخارج، يجب أن أعرف نوعية الطعام التي يقدمها المطعم حتى يمكنني أن أتأكد من أن لديهم في قائمة الأطعمة ما يتناسب مع متطلباتي. كل تلك الأشياء تحتاج إلى مزيد من الوقت والجهد. ولكنها مهمة للغاية إذا كنت أريد الوصول إلى النتيجة المطلوبة.

عليَّ أيضًا أن أخطط مسبقًا حتى يمكنني أن أستقطع وقتًا للتدريبات. فعليَّ أن أحمل أثقالاً وأبحث عن فرصة للذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية. وعليَّ

الاستيقاظ مبكرًا، وأن أقول لا للخروج الذي سيحرمني من إتمام هدفي، ويجب ألاَّ أكون حرفية ولكن عليَّ أن أضع نظامًا.

معظم حياتي كرهت فكرة برامج التمرينات، وكنت متأكدة أنه ليس لديَّ وقت للقيام بهذه التمرينات حتى أظهر لي الله أنه لو لم أزد قوتي، فسيعوقني هذا من إتمام دعوته في حياتي. ومن المدهش ما يمكن أن نفعله إن أردنا فعلاً. فمعظم الوقت نستخدم عذر: «ليس لديَّ وقت» للأشياء التي لا نريد فعلها. ولكن الحق هو أننا لم نقضِ وقتًا في فعلها. لدينا جميعًا نفس القدر من الوقت كل يوم، ولكن ما نفعله في هذا الوقت هو أمر يرجع لنا. فعلى الأقل، يجب أن نكون أمناء نحو أنفسنا ونحو الآخرين ونقول: «لا أفعل هذا لأني لا أريد أن أقضي وقتًا وأبذل جهدًا وطاقة في فعله». الحق يحررنا (انظر يوحنا ٨: ٣٢)، لهذا إن كنا أمناء وإن أردنا أن نكون أمناء نحو أنفسنا ربما نرى التغيير الإيجابي.

ستساعدك تلك المبادئ في أي مجال من مجالات حياتك، لهذا أشجعك أن تقرر بروح الصلاة ما تريد أن تفعله بوقتك ثم تضع خطة مسبقة حتى تتمكن من فعله. إن كنت تريد فعلاً أن تفعل شيئًا ما يجب أن تكون مصمِّمًا للغاية ألاَّ تسمح للأشياء الأخرى أن تسلب منك الوقت، وعليك أن تنظِّم حياتك بدلاً من أن تجعل حياتك تنظِّمك.





اشترِ بعض الوقت

«أحط نفسك بأفضل من يمكنك أن تجدهم، وامنحهم السلطة، ولا تتدخل طالما أنهم ينفِّذون السياسة التي وضعتها».

رونالد ريجان

«لكُلِّ شَيءٍ زَمانٌ، ولكُلِّ أمرٍ تحتَ السماواتِ وقتٌ».

(جامعة ٣: ١)

هل تشعر بأن الوقت مقصَّر بالنسبة لك حتى عندما تبذل جهدًا لكي تضع خطة مسبقة؟ إذا كان الافتقار إلى الوقت هو مشكلتك، عندها ربما تفكر في شراء بعض الوقت. لا أعني أنه بإمكانك الحصول على أكثر من أربعة وعشرين ساعة يوميًّا من محل ما. ولكن يمكنك أن تشتري لنفسك بعض الوقت لتفعل ما يجب أن تفعله بأن تدفع لشخص آخر بعض المال لكي يفعل بعض المهام التي يجب تنفيذها، ولا يجب أن تقوم بها بنفسك.

إذا كان بإمكانك أن تفعل هذا، فكِّر في تعيين شخص ما لكي يقوم بالأعمال المنزلية أو بالغسيل مرة في الأسبوع أو حتى مرة في الشهر إن كانت هذه هي حدود إمكانياتك. هل تقضي بعض الساعات كل شهر في العناية بحديقتك وخاصة في الصيف؟ يمكنك أن تفكر في أن تدفع بعض المال لصبي أو فتاة لكي يزيل الأعشاب الضارة وبذلك توفر بعض الساعات. عادةً ما يكون مثل هؤلاء الناس متحفِّزين لكسب بعض المال. وإن قضيت وقتًا طويلاً في العمل وكانت لديك

من إتمام هدفي، ويجب

متأكدة أنه ليس لديَّ

أزد قوتي. فسيعوقني

أن نفعله إن أردنا فعلاً.

الأشياء التي لا نريد فعلها.

حتمًا نفس القدر من الوقت

يرجع لنا. فعلى الأقل، يجب أن

هذا لأني لا أريد أن أقضي

يوحنا ٨: ٣٢). لهذا إن كنا

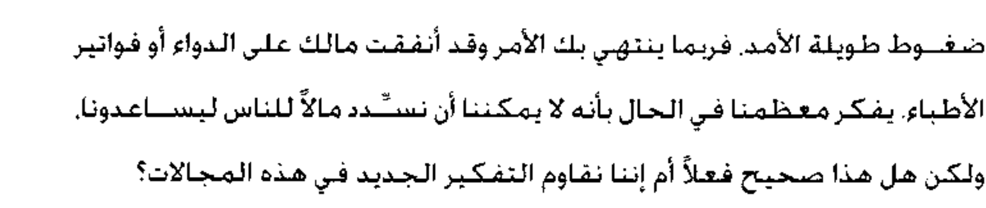
التعبير الإيجابي.

حياتك. لهذا أشجعك أن

مسبقة حتى تتمكن

تكون مصمِّمًا للغاية ألاَّ

تنظِّم حياتك بدلاً من أن

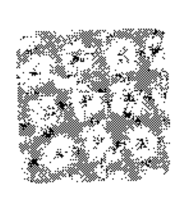


ضغـوط طويلة الأمد. فربما ينتهي بك الأمر وقد أنفقت مالك على الدواء أو فواتير الأطباء. يفكر معظمنا في الحال بأنه لا يمكننا أن نسدد مالاً للناس ليساعدونا. ولكن هل هذا صحيح فعلاً أم إننا نقاوم التفكير الجديد في هذه المجالات؟

قال لي بعض الناس: «يجب أن أتمكن من إتمام هذا»، أو «لا أشعر بأن إنفاق المال للحصول على مساعدات من الآخرين أمر سليم»، ربما يجب أن تسأل نفسك، ولِمَا لا؟ يرفض بعض الناس أن ينفقوا المال، ويتبنوا هذا الأمر بشدة؛ لأنهم لا يرغبون في أن تعاني صحتهم أو عائلتهم من جراء هذا. أعتقد أنه يجب أن نكون اقتصاديين في تفكيرنا ولا نفكر في توفير المال وحسب؛ إذ قد يكون علينا أن ننفق بعض المال لكي نجني المزيد من المال. ربما يكون علينا أن نطلب المساعدة في بعض المجالات حتى يمكننا أن ننجح في المجالات التي يريدها الله.

عادةً ما يرغب الناس في فعل أمور جديدة ومثيرة، ولكنهم يفاجأون بأنهم ملتزمون بالطريقة القديمة في التفكير -والتي تمنعهم من تحقيق أي تقدم- ربما نفكر في كل تلك الأشياء التي نريد أن نفعلها في حياتنا أو حتى نشعر بأنه من المُفتَرض أن نفعلها، ولكن بدلاً من هذا نُصَاب بالإحباط؛ لأنه ليس لدينا وقت. ربما لا تتم هذه الأمور إلا إذا تغاضينا عن كبريائنا واشترينا بعض الوقت.

كنت أقوم بالعديد من المهام في الماضي. أما الآن فإني أدفع لشخص آخر ليفعلها. وإن لم أفعل هذا لما تمكنت من كتابة هذا الكتاب الآن لأنه ليس لدي وقت. إن كنت تريد أن تسهِّل حياتك فربما يكون هذا هو الحل الذي تبحث عنه. اشترِ بعض الوقت واسترد حياتك.



«لا تحزن، بل نظِّم نفسك».

«تُراقِبُ طُرُقَ أهلِ بَيتِها.

عندما يكون كل ما حولي مُنظَّمًا
يكون كل ما حولي غير مُنظَّم ومُبعثَر
إذا لم أحافظ على جدولي مُنظَّمًا وكذلك
وتستمر القائمة... قررت أنه لا بد وأن أكون
حتى تكون حياتي أبسط وأسهل
الصباح، كان تحدِّيًا ولو أنني نجحت في
ما أكون مسرعة، مما يجعلني أشعر
حالة إيجابية لنبدأ بها يومنا. وأخيرًا قررت
السابقة لأختار ملابسي التي سأرتديها
والحقيبة والمجوهرات- والآن لديَّ قائمة
المنزل وأجمعها معًا قبل الوقت المُحدَّد
عندما أفعل تلك الأشياء في الأمسية
فترة الصباح أسهل وأكثر راحة. عندما



نظِّم

«لا تحزن، بل نظِّم نفسك».

فلورنس كيندي

«تُراقِبُ طُرُقَ أهلِ بَيتِها، ولا تأكُلُ خُبزَ الكَسَلِ».

(أمثال ٣١: ٢٧)

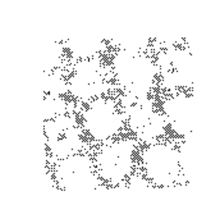
عندما يكون كل ما حولي مُنظَّمًا، أشعر بأني مُنظَّمة. وهكذا أيضًا، عندما يكون كل ما حولي غير مُنظَّم ومُبعثر أشعر هكذا. فحياتي تبدو معقَّدة للغاية إذا لم أحافظ على جدولي مُنظَّمًا وكذلك منزلي ودولاب ملابسي، مكان العمل، وتستمر القائمة... قررت أنه لا بد وأن أكون أكثر تنظيمًا، وبصفة خاصة في الصباح، حتى تكون حياتي أبسط وأسهل. فالخروج من المنزل في الميعاد المحدَّد في الصباح، كان تحدِّيًا ولو أنني نجحت في المغادرة في الوقت المناسب، فعادة ما أكون مسرعة، مما يجعلني أشعر بالضيق والقلق. وبالتأكيد ليست هذه حالة إيجابية لنبدأ بها يومنا. وأخيرًا قررت بأن أقضي المزيد من الوقت في الليلة السابقة لأختار ملابسي التي سأرتديها في اليوم التالي -بما في ذلك الحذاء والحقيبة والمجوهرات- والآن لديَّ قائمة بما يجب أن أحمله معي قبلما أترك المنزل وأجمعها معًا قبل الوقت المُحدَّد بقدر الإمكان.

عندما أفعل تلك الأشياء في الأمسية السابقة عندما يكون لديَّ وقت، تبدو فترة الصباح أسهل وأكثر راحة. عندما تبدأ صباحك مزدحمًا، فهذا ليس اختيارًا

جيــدًا. فإذا بدأنا بهذا الأســلوب. ففي بعض الأحيان يســتمر الوضع هكذا طوال اليوم.

مؤخــرًا كنــت ذاهبة في رحلة لمدة ثلاثة أســابيع. مما يتطلب إعــداد الكثير من الأشياء. وفي تلك الرحلة. كنا نفتقر إلى الوقت أكثر من المعتاد. لهذا كان من المهم بالنسبة لي أن أكون منظّمة فعلاً. فلدينا شــخصان يأتيان الســاعة السادسة من صباح اليوم التالي ليســاعدونا في تحميل كل شــيء والذهاب إلى المطار. وكان لديَّ الكثيــر من التوجيهات الخاصة بالدقيقة الأخيرة لكــي أعطيها لهما لهذا قررت أن أتصل بكل منهما في الليلة الســابقة. وأعطيه قائمــة المهام المطلوبة منه حتى لا يكــون عليَّ التعامل مــع كل التفاصيل بالإضافة إلى ما يجب عليَّ فعله في صباح اليوم التالي للاســتعداد للســفر. وحدث أن أحدهما اســتغرق في النوم فترة أكثر من المتوقعــة وتأخــر. ولكن بما أني ناقشــت معــه الكثير من التفاصيل في الأمســية السابقة فقد خرجنا من المنزل في الميعاد المحدّد وبدون أن نشعر بأننا مضغوطون. لقد قضيت الكثير من الوقت في حزم أغراضي الشخصية على مدار أسبوع بدلاً من الاندفاع وعمل كل شــيء بسرعة في آخر دقيقة. وبما أنني خططت للأمر مسبقًا. فقد تمكنت من أن أكون مُنظّمة وكانت النتيجة مختلفة تمامًا عمّا سبق.

يقول البعض: «لست شخصًا منظّمًا» ولكني أعتقد أن أي شخص يمكنه أن يكون مُنظّمًا إذا وضع خطة لنفسه، ودرب نفســه على الالتزام بهــذه الخطة. ولا تترك كل شــيء لآخر لحظة: لأن هذه هي إحدى القواعد الأولى لكي تكون إنســانًا منظّمًا. لهذا أقترح عليك أن تبدأ من هــذه النقطة وتتقدم للأمام. وســتندهش من كم الأمور التي يمكنك إنجازها وكيف ستشعر بأنك جيد في فعلها.



لتكن ص

«لا تصلُّوا لأجل حياةٍ سهلة. صلُّوا
تتماشى مع قوتكم، صلُّوا من أجل

«لتكُنْ أُذنُكَ مُصغيَةً وعَيناكَ
الآنَ نهارًا وليلاً لأجلِ بَني إسرائيلَ
أخطأنا بها إلَيكَ.

يصــارع كثيرون مــع صلواتهم.
هذا بســبب أننــا نعتقد أن الصلاة
مــا. اقتنعنا بأن الصلاة يجب أن تكون
أصلي ببســاطة وأخبره بما أريــده
الكلمــات القليلة صادقة للغاية.
نفقد تركيزنا. وينتهي بنا الأمر ونحن
نطلق إيماننا. فنهتم أكثر بالكلمات
ربمــا يصلي المرء لفترة طويلة
كمــا لو أن الصلاة لــم تصل إلى الله.
بسيطة. على ســبيل المثال. لو أنك

لتكن صلاتك بسيطة

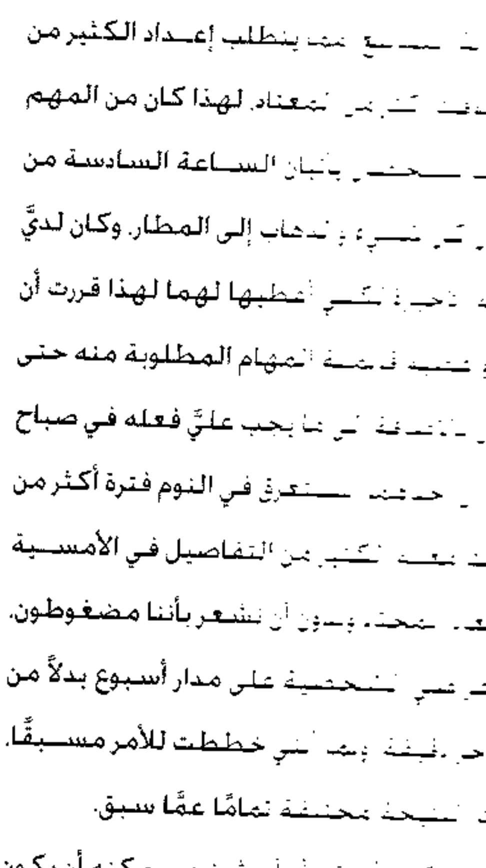
«لا تصلُّوا لأجل حياة سهلة، صلُّوا لكي تكونوا رجالاً أقوياء! لا تصلُّوا لأجل مهام تتماشى مع قوتكم، صلُّوا من أجل قوة تتساوى مع المهام التي يجب أن تتمّوها».
فيليب بروكز

«لتكُنْ أُذنُكَ مُصغيَةً وعَيناكَ مَفتوحَتَينِ لتسمَعَ صَلاةَ عَبدِكَ الذي يُصَلِّي إلَيكَ الآنَ نهارًا وليلاً لأجلِ بَني إسرائيلَ عَبيدِكَ، ويَعتَرِفُ بخطايا بَني إسرائيلَ التي أخطأنا بها إلَيكَ. فإنِّي أنا وبَيتُ أبي قد أخطأنا».

(نحميا ١: ٦)

يصارع كثيرون مع صلواتهم، فيشعرون بالإحباط والتشويش. وأعتقد أن هذا بسبب أننا نعتقد أن الصلاة البسيطة لا يمكن أن يقبلها الله. بطريقة ما، اقتنعنا بأن الصلاة يجب أن تكون مُنمَّقة وطويلة ومثالية. تحداني الله لكي أصلي ببساطة وأخبره بما أريده أو أحتاجه في أقل الكلمات. ومع ذلك، فهذه الكلمات القليلة صادقة للغاية. أعتقد أننا عادة ما نحاول أن نقول الكثير، لهذا نفقد تركيزنا. وينتهي بنا الأمر ونحن ندور حول أنفسنا ونجد أنه من الصعب أن نطلق إيماننا. فنهتم أكثر بالكلمات مقارنة باهتمامنا بالرب.

ربما يصلي المرء لفترة طويلة ولكنه يشعر بطريقة ما أنه لم ينتهِ بعد. أو كما لو أن الصلاة لم تصل إلى الله. وأعزو هذا إلى أننا لا نحافظ على صلواتنا بسيطة. على سبيل المثال، لو أنك أخطأت بأنك لم تكن صادقًا تجاه شيء ما.



فيمكنك أن تحاول ببساطة أن تقول: «أبي، أطلب منك أن تغفر لي؛ لأني لم أكن صادقًا، وسأحصل على غفرانك الآن، باسم يسوع، آمين» وانتظر لعدة دقائق في حضور الله واقبل بالإيمان ما طلبته لتوّك. والآن إذا كان عليك أن تصحّح كلماتك التي قلتها لشخص ما، انطلق وافعل هذا، ولكن عليك أن تدرك أنك لم تعد تحت الدينونة، وأن الله قد غفر لك، لهذا يمكنك أن تغفر لنفسك. يا للروعة! هذا بسيط، أليس كذلك؟ صلِّ هكذا، وستشعر بأنك أنهيت صلاتك!

إن طبيعة الإيمان هي البساطة، فلا يوجد شيء معقَّد فيما يتعلق بالإيمان. فالإيمان ببساطة هو الاتكال على الله والثقة فيه والاعتماد عليه، والإيمان يصدق كلمة الله، والإيمان يعرف أن الله أمين، وأنه لا يوجد مستحيل عند الله.

الله نفسه بسيط، فعندما طلب منه موسى أن يشرح له من هو، قال الله: «أهيه» (خروج ٣: ١٤). وعندما نبحث في الكتاب المقدس عن إجابة لكل مشكلاتنا، نجد أنها دائمًا تقول ببساطة وبمصطلحات معينة: «آمن» (انظر يوحنا ١١: ٤٠). لا أجد كثير من الأطفال الصغار الذين يستخدمون عبارات مُنمّقة أو مؤثرة عندما يطلبون شيئًا من آبائهم، فهم بسطاء وواضحون وبلا التواء. تساعد الصلاة البسيطة على أن تثمر حياةً بسيطةً، لهذا ابدأ الآن بأن تصلي صلوات يستمع لها الله.



ضع لنفس

«نقضي نصف حياتنا محاولين أن نجد شيئً
نصارع في حياتنا لأجل توفيره».

«لأنَّ داوُدَ قالَ: قد أراحَ
فسَكَنَ في أورُشَ

إذا كنت مثلي، فأنت لا تحب أن تضيّع
أن تعرف الرصيد الموجود في دفتر شيك
تقرأ مجلة. وعادةً ما تحدد مواعيدك و
آلة ما أو في انتظارك في صف السيارا
تفتخر بنفسك لأنك لا تضيّع وقتك
فعندما أخطط لكل شيء ليتم في وقت
عادة ما ينتهي بي الأمر مُحبَطة ومُسرِعة
نحتاج إلى فاصل واحد بين الأشياء
ونأمل ألاَّ نحتاج لمثل هذا الوقت، ولكن
إذا احتجناه. وأخيرًا، يمكنني أن أعترف
أعتقد. فالأشياء التي لا نتوقعها مسبقً

منك أن تغفر لي؛ لأني لم أكن
«آمين» وانتظر لعدة دقائق في
كان عليك أن تصحّح كلماتك
عليك أن تدرك أنك لم تعد تحت
تغفر لنفسك. يا للروعة! هذا
أنهيت صلاتك!
شيء معقّد فيما يتعلق بالإيمان.
والاعتماد عليه. والإيمان يصدق
لا يوجد مستحيل عند الله.
موسى أن يشرح له من هو، قال
الكتاب المقدس عن إجابة لكل
ومصطلحات معينة: «آمن» (انظر
الذين يستخدمون عبارات مُنمّقة
بسطاء وواضحون وبلا التواء.
بسيطةً. لهذا ابدأ الآن بأن تصلي



ضع لنفسك فواصل زمنية

«نقضي نصف حياتنا محاولين أن نجد شيئًا ما لكي نفعله بما لدينا من الوقت الذي نصارع في حياتنا لأجل توفيره».

ويل روجرز

«لأَنَّ دَاوُدَ قَالَ: «قد أَرَاحَ الرَّبُّ إِلَهُ إِسرائيلَ شَعبَهُ فَسَكَنَ فِي أُورُشَلِيمَ إِلَى الأَبَدِ».

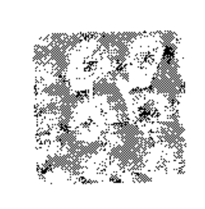
(١أخبار الأيام ٢٣: ٢٥)

إذا كنت مثلي، فأنت لا تحب أن تضيّع دقيقةً واحدةً من وقتك. فربما تحاول أن تعرف الرصيد الموجود في دفتر شيكاتك أثناء انتظارك للطبيب بدلاً من أن تقرأ مجلة. وعادةً ما تحدد مواعيدك وتليفونات المتابعة أثناء جلوسك على آلة ما أو في انتظارك في صف السيارات لتوصيل أولادك من المدرسة. وأنت تفتخر بنفسك لأنك لا تضيّع وقتك. ربما يبدو هذا سليمًا ولكنه ليس واقعيًا. فعندما أخطط لكل شيء ليتم في وقت مقارب ومتتالٍ حتى لا أضيّع أي وقت، عادة ما ينتهي بي الأمر مُحبَطة ومُسرِعة محاولةً ألاّ أتأخر عن مواعيدي. ولكننا نحتاج إلى فاصل واحد بين الأشياء. بمعنى أن نضيف وقتًا لكل مهمة أو ميعاد ونأمل ألاّ نحتاج لمثل هذا الوقت. ولكننا نجعل هذا الوقت موجودًا في حالة ما إذا احتجناه. وأخيرًا، يمكنني أن أعترف بأن كل شيء يستغرق وقتًا أطول مما أعتقد. فالأشياء التي لا نتوقعها مسبقًا مثل مكالمة تليفونية في آخر لحظة.

لا يمكننا العثور على مفاتيح السيارة، أو نسيان المحمول يمكن أن يجعلنا نبطئ ويعقِّد الأشياء لو أننا نحاول أن نحزم كل شيء في الوقت المحدَّد. كثيرًا ما كنت أقضي أوقات عندما أدخل إلى سيارتي لكي أقودها بعيدًا، ويكون عليَّ أن أرجع إلى المنزل حوالي ثلاث مرات لكي أحضر أشياء نسيتها بسبب تسرُّعي في الخروج من المنزل.

يبدو كما لو أني أحاول طوال حياتي أن أتجنَّب الوصول إلى المكان المحدَّد مبكرًا دون أن يكون لديَّ ما أفعله. ويجب أن أضيف أنه حتى وقت قريب كنت أخطط لأمور دون أن أترك مساحةً زمنيةً فاصلةً، وعادةً ما ينتهي بي الأمر إما بالتأخير أو الوصول إلى المكان في الوقت المحدَّد مُحبَطة ومضغوطة. ولكن الخبر السار هو أني أتغير، فقد رأيت النور، ودائمًا ما أخطط لمزيد من الوقت للأمور غير المتوقَّعة ولكنها تحدث. لم أحقِّق هذا بعد، ولكني مصمِّمة على الاستمرار؛ لأني أرفض أن أحيا حياةً معقَّدةً فيما بعد!

من الأفضل أن تعمل أشياءً أقل بسلام، عن أن تفعل الكثير مع وجود ضغوط. في أي مجال من مجالات حياتك تحتاج أن تضيف وقتًا فاصلاً؟ أقترح أن تبدأ بإضافة خمس عشرة دقيقة على كل بند من البنود المذكورة في قائمة ما يجب أن تفعله. وسينتهي بك الأمر وقد استخدمت هذه الخمس عشرة دقيقة ولكن إن كان بالصدفة لديك بعض الوقت الحر حاول أن تستريح. بمعنى، إجازة قصيرة للغاية، اغلق عينيك، وألقِ برأسك للخلف، واسترِخ. فسيساعدك هذا على الاستعداد للنقطة التالية الموجودة في جدولك.



لا ...
بمشاعر مـ...

«نحن جميعًا شيء ما، ولكن لا يوجد في م...

«تُرسي عِندَ اللهِ مُخَلِّصٍ مُستَقيم...

كنت دائمًا شخصية مسؤولة ... المسؤولين يضايقونني. في الماضي ك... الأشخاص الذين لا يشعرون بالمسؤولية ... لديَّ شعور مزيف بالمسؤولية. كثيرًا ... بعضنا هذه المعضلة.

هل تتقدم بطريقة تلقائية إلى ... بالأسف على نفسك لأنه عليك أن تفعل ... للأبد أو يمكنك أن تتخذ قرارًا بأن تتغير. ... شخص ما تجاهل مسؤولياته وتشعر الآن ... من الإحباط هو أن تفعل كل شيء بنفسك ... المنطق يزيد من حجم المشكلة. فربما ... آخر بأن تفعل ما يجب أن يتعلمه بنفسه ...

كثيرًا ما لا يفعل الناس ما يجب أن ... يتوقعون من شخص آخر أن يدفع الثمن ... نحب الناس نرغب في مساعدتهم ولكن ...

لا تشعر بمشاعر مسؤولية مزيفة

«نحن جميعًا شيء ما، ولكن لا يوجد أي منا ليكون كل شيء».

بليس باسكال

«تُرسي عِندَ اللهِ مُخَلِّصِ مُستَقيمي القُلوبِ». (مزمور ٧: ١٠)

كنت دائمًا شخصية مسؤولة للغاية. لهذا أشعر بأن الأشخاص غير المسؤولين يضايقونني. في الماضي، كرهت أن أكون مسؤولة عما لا يفعله الأشخاص الذين لا يشعرون بالمسؤولية. حتى ساعدني الله أن أدرك أني فعليًّا لديَّ شعور مزيف بالمسؤولية. كثيرًا مما فعلته لم يكن ضروريًّا. ربما يواجه بعضنا هذه المعضلة.

هل تتقدم بطريقة تلقائية إلى المهمة وتفعل ما يجب فعله. ثم تشعر بالأسف على نفسك لأنه عليك أن تفعل كل شيء؟ يمكنك أن تكون مُحبَطًا للأبد أو يمكنك أن تتخذ قرارًا بأن تتغير. فربما تعرضت للأذى أو الإحباط على يد شخص ما تجاهل مسؤوليته وتشعر الآن بأن الطريقة الوحيدة لتجنب المزيد من الإحباط هو أن تفعل كل شيء بنفسك. ولكن الخبرة علمتني أن مثل هذا المنطق يزيد من حجم المشكلة. فربما تغذِّي من حالة اللامسؤولية في شخص آخر بأن تفعل ما يجب أن يتعلمه بنفسه.

كثيرًا ما لا يفعل الناس ما يجب أن يفعلوه. ثم عندما يواجهون مشكلة يتوقعون من شخص آخر أن يدفع الثمن لكي يُخرِجهم من هذه الورطة. عندما نحب الناس نرغب في مساعدتهم ولكن هناك أوقات تساعدنا فيها المحبة

... المحمول يمكن أن يجعلنا
... كل شيء في الوقت المحدَّد. كثيرًا
... لكي أقودها بعيدًا. ويكون عليَّ أن
... نسيتها بسبب تسرُّعي في

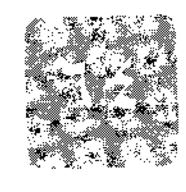
... الوصول إلى المكان المحدَّد
... أنه حتى وقت قريب كنت
... وعادةً ما ينتهي بي الأمر. إما
... مُحبَطة ومضغوطة. ولكن
... ما أخطط لمزيد من الوقت
... بعد. ولكني مصمِّمة على
... بعد!
... تفعل الكثير مع وجود ضغوط.
... وقتًا فاصلاً؟ أقترح أن تبدأ
... المذكورة في قائمة ما يجب
... الخمس عشرة دقيقة ولكن
... تستريح. بمعنى، إجازة قصيرة
... فسيساعدك هذا على

القاسية مقارنةً بالمحبة العاطفية. فلمجرد أن شخصًا ما يقوم بعمل شخص آخر. فهذا يغذّي اتجاه اللا مسؤولية وعدم النضوج والكسل. لماذا لا تحاول أن تجعلهم يعرفون أنه إن لم يهتموا بشؤونهم فسيدفعون الثمن ولن تدفعه أنت. تأكد من أنك تحافظ على كلمتك.

وجدت أنه إذا نسي شخص ما أعتمد عليه شيئًا ما مرتين. فيكون من الطبيعي بالنسبة لي أن أفعل الأمر بنفسي. فالأمر يستغرق وقتًا أقل عندما أتأكد من أنهم يفعلون. ولكني تعلمت أن أتأكد من أنهم يقومون بمسؤوليتهم وإن لم يفعلوا فعليَّ أن آتي بشخص آخر يفعل هذا الأمر. لا أحب أن أجرح الناس وهذه صفة جيدة. ولكنها يمكن أن تكون أيضًا مشكلة إذا لم تكن هذه الصفة الجيدة متزنة. لن نكون حكماء إن دمرنا حياتنا محاولين أن نصلح حياة شخص آخر.

كان لديَّ ميل إلى فعل الأشياء بنفسي لكي أتأكد من أنها ستتم وفقًا للطريقة التي أريدها. ولكن الله علمني أن الشخص المتضع يدرك أن أسلوبه ليس هو الأسلوب الوحيد. وأن السماح للآخرين بأن يفعلوا الأمور بطريقتهم يعطيهم مساحةً لكي يكونوا أنفسهم. فلا يضع شريك حياتك الأطباق بنفس الطريقة التي تقوم بها أنت. ولكنه يضعها على أية حال. فطالما أن العمل يتم فهل يهم فعلاً لو أنه يتم بطريقة مختلفة عن تلك التي تفعله بها؟

إذا وجدت أن حياتك معقّدة حاول أن تجعلها أبسط بأن تفعل دائمًا مسؤوليتك ولا تفعل مسؤولية شخص آخر إن لم يكن الأمر مستعجلاً. ابدأ اليوم وألقِ بنظرة واقعية على ما إذا كان عليك فعلاً أن تفعل كل الأشياء التي تفعلها أم لا!



لا تحاول الا

«كنت رائعًا في الاهتمام بالآخرين
خشب يابسة وقضيت العام التالي محولاً

«ولكن ليَمتَحِنْ كُلُّ
وحينَئذٍ يكونُ لهُ الفَخرُ مِنْ جِهَةِ نَ

هل أنت ممن يهتمون بالآخرين؟ يكن
واستحقاقهم من الاهتمام بشخص آخر
ولكن يتحول معظمنا إلى شهداء. فيه
عليهم أن يفعلوا هذا. فيضحون بأنفسهم
لأنهم يفعلون ذلك.

الأمر الغريب بشأن هؤلاء هو أنه لا يمكن
فهم لا يريدون مساعدةً أو حلاً. ولكنهم يري
كيف أنها ضحت طوال حياتها تقدّم الكثي
ولكنها ما زالت تمنع أي شخص من الاهتما

ولكن بعض الناس يشعرون بأنهم يستح
ولكن ببساطة لا يعرفون كيف. إذا كان ه

شخصًا ما يقوم بعمل شخص
ـج والكسل. لماذا لا تحاول أن
فسيدفعون الثمن ولن تدفعه أنت.

شيئًا ما مرتين. فيكون من
الأمر يستغرق وقتًا أقل عندما
من أنهم يقومون بمسؤولياتهم
هذا الأمر. لا أحب أن أجرح الناس
مشكلة إذا لم تكن هذه الصفة
أن نصلح حياة شخص

أتأكد من أنها ستتم وفقًا
المتضع يدرك أن أسلوبه ليس
الأمور بطريقتهم يعطيهم
حبالك الأطباق بنفس الطريقة
فطالما أن العمل يتم فهل يهم
تفعله بها؟

بأن تفعل دائمًا مسؤوليتك
الأمر مستعجلاً.ابدأ اليوم وألقِ بنظرة
الأشياء التي تفعلها أم لا!

لا تحاول الاهتمام بالجميع

«كنت رائعًا في الاهتمام بالآخرين لدرجة أني في إحدى المرات وجدت قطعة خشب يابسة وقضيت العام التالي محاولاً أن أجعلها تشعر بعدم الخوف».

تيري كيلوج

«ولكن ليَمتَحِنْ كُلُّ واحِدٍ عَمَلهُ،
وحينَئذٍ يكونُ لهُ الفَخرُ مِنْ جِهَةِ نَفسِهِ فقط، لا مِنْ جِهَةِ غَيرِهِ».
(غلاطية ٦: ٤)

هل أنت ممن يهتمون بالآخرين؟ يكتسب بعض الناس فعليًّا قيمتهم واستحقاقهم من الاهتمام بشخص آخر، وتصبح هذه هويتهم ويفتخرون بها. ولكن يتحول معظمنا إلى شهداء. فهم يهتمون بالجميع ويتذمرون لأنه يجب عليهم أن يفعلوا هذا. فيضحون بأنفسهم ويجعلون الآخرين يشعرون بالذنب لأنهم يفعلون ذلك.

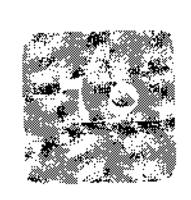
الأمر الغريب بشأن هؤلاء هو أنه لا يمكنك أن تمنعهم عن القيام بما يفعلون. فهم لا يريدون مساعدةً أو حلاً. ولكنهم يريدون الشكوى. أعرف امرأةً تتحدث عن كيف أنها ضحت طوال حياتها تقدّم الكثير للآخرين وكيف أن هذا لم يكن عدلاً ولكنها ما زالت تمنع أي شخص من الاهتمام بها.

ولكن بعض الناس يشعرون بأنهم يسقطون في شرك يريدون الخروج منه ولكن ببساطة لا يعرفون كيف. إذا كان هذا هو حالك. فأقترح عليك أن تحدّد

مســـؤوليتك الحقيقية وتمتنع عن القيام ببقية الأمور. وبالطبع ســيكون هناك أناس لن يفهموا الأمر، وسيتضايقون، وربما يقولون أشياءً غير لطيفة عنك. ولكن على الأقل ربما يمكنك أن تحصل على حياة وتحافظ على عقلك.

حاولت أن أســاعد شــخصًا ما لأربع سنوات. وقد كان شــخصًا مجروحًا تربى منعــزلاً فــي البيت بلا عمل. أردت كثيرًا أن أرى هذا الشــخص يحصل على فرصة لكــي يحيا حيــاةً جيدةً، وأنفقت الوقــت والمال والجهد. ولأننا فعلنا كل شــيء ممكــن لأجله، فقد تغيرت الأمــور لتأخذ الاتجاه الصحيح، ثـم حان الوقت لكي يخرج بنفســه ويهتم بنفســه، وكانت لديه وظيفة، وشقة وسيارة وأصدقاء. ولا يوجد أي ســبب يجعله لا ينجح في الحيــاة. ولكن بمجرد أن توقفنا عن الاهتمام بكل شــيء رجع إلى طرقه القديمة كلها، ودخل في مأزق، واتصل بنا شــخص ما لكــي نخرجه من هــذا المأزق. وبعد المــرة الثالثة، أدركنا أخيرًا أننا أردنا شــفاءه واسترداده أكثر منه، وعلينا أن نترك الأمر.

إذا كنت قد حاولت أن تســاعد شــخصًا ما لســنوات، ورغم ذلك لم يســاعد نفســه، فربما ترغب في التفكير في ما إذا كان فعلاً يريد المســاعدة أم لا. وربما تريد أن ترى التغيير في حياته ولكن ربما لا يريد هو التغيير. فإن أردت حياةً بسيطةً عليك بكل الوسائل أن تســاعد كل الناس الذين تستطيع مساعدتهم، ولكن لا تتحول إلى شخصٍ يجيد الرعاية ويشعر بأنه مُستَغَل ومُجهَد.



كف ع

«ربما نتغاضى ونتخلى عن كل الأشياء التي

«وأمّا أنتُمْ فلستُمْ في

إنْ كانَ روحُ ال

ولكن إنْ كانَ أحَدٌ ليس لهُ رو

من الكتب التي اسـتمتعت بقراءتها م

Loving it» بقلـم ليـزا بيفير. في البداية ي

يعني ألاّ تحاول فيما بعد السيطرة على ال

تستمع بحياتها أكثر من ذي قبل.

أنا شــخصية قويــة، وأتيت من أســرة

شــخصية قوية كانت تجيد التحكــم. و

النضوج. أردت التحكم في كل شــيء وكا

هذا الأمر في بعض الأوقات وأذكّر نفســي

حياته ولكن هذا قد اســتغرق مني وقتًا وج

أن تكون أي شيء، إلا أنها ليست بسيطة ط

في كل شــيء، الله هو المتحكم في كل

الأمور وبالطبع سيكون هناك
يفعلون أشياءً غير لطيفة عنك. ولكن
وتحفظ على عقلك.
وقد كان شخصًا مجروحًا تربى
الشخص يحصل على فرصة
والجهد. ولأننا فعلنا كل شيء
الصحيح. ثم حان الوقت لكي
وشقة وسيارة وأصدقاء. ولا
ولكن بمجرد أن توقفنا عن الاهتمام
في مأزق. واتصل بنا شخص ما
أدركنا أخيرًا أننا أردنا شفاءه

سنوات. ورغم ذلك لم يساعد
كان فعلاً يريد المساعدة أم لا. وربما
هو التغيير. فإن أردت حياةً بسيطةً
تستطيع مساعدتهم. ولكن لا
مُستَغَل ومُجهَد.



كف عن السيطرة

«ربما نتغاضى ونتخلى عن كل الأشياء التي لا يمكننا أن نحملها معنا إلى الأبدية».
آنا أربروانز لنيدساي

«وأمّا أنتُمْ فلستُمْ في الجَسَدِ بل في الرّوحِ،
إنْ كانَ روحُ اللهِ ساكِنًا فيكُم.
ولكن إنْ كانَ أحَدٌ ليس لهُ روحُ المَسيحِ، فذلكَ ليس لهُ».

(رومية ٨: ٩)

من الكتب التي استمتعت بقراءتها مؤخرًا هو كتاب «Out of Control and Loving it» بقلم ليزا بيفير. في البداية يبدو وكأنه عنوان غريب حتى تدرك أنه يعني ألاَّ تحاول فيما بعد السيطرة على الحياة وكل من فيها. ونتيجة لهذا، فهي تستمتع بحياتها أكثر من ذي قبل.

أنا شخصية قوية، وأتيت من أسرة مفكَّكة، حيث إني تربيت على يدي شخصية قوية كانت تجيد التحكم، ونتيجة لهذا عندما وصلت إلى مرحلة النضوج، أردت التحكم في كل شيء وكل شخص. وما زال عليَّ أن أعمل على هذا الأمر في بعض الأوقات وأذكِّر نفسي بأن كل شخص له الحق في أن يدبر حياته ولكن هذا قد استغرق مني وقتًا وجهدًا كبيرين. وجدت أن الحياة يمكن أن تكون أي شيء، إلا أنها ليست بسيطة طالما أننا نشعر بأنه يجب أن نتحكم في كل شيء. الله هو المتحكم في كل شيء لا أي شخص آخر! واجه هذه

الحقيقة وقرر أن تترك الأمر وأن تسمح لله أن يكون هو الإله وهذا هو الطريق نحو البساطة.

في المساء، عادةً ما أريد أن يشاهد زوجي فيلمًا معي، ويوافق. ولكن، عادةً ما يطلب مني أن انتظره لكي يأخذ حمامًا. في بعض الأحيان، لا يستطيع أن يشاهد معي الفيلم لأنه قضى وقتًا في أشياء أخرى قبلما يأخذ حمامًا. وسريعًا ما تمضي ساعة وما زال ديف «يستعد للاستحمام». عندها أشعر بالتعب من الانتظار والإحباط؛ لأن الحركة بطيئة مقارنةً بالزمن. واستمر هذا الوضع لسنوات. وأخيرًا فكرت لماذا أهتم إن كان ديف في الموعد المحدد ليشاهد الفيلم معي أم لا؟ والآن أقول: «حبيبي، أنا سأشاهد الفيلم في الساعة السابعة مساءً. إن أردت أن تشاهده معي». وأبدأ الفيلم في الوقت الذي ذكرته وأدعه يفعل ما يريد فعله دون أن أحاول التحكم فيه. وأستمتع بالأمسية ويأتي هو في النهاية ويسألني كل أنواع الأسئلة بشأن ما يحدث. والآن، أحاول ألاَّ أتضايق من الأمر.

كانت هناك أوقاتًا، عندما يخبرني ديف أنه سيذهب لمشاهدة تليفزيون آخر في الطابق الأعلى لكي يراجع نتائج المباريات ولكنه سينزل في خلال خمس عشرة دقيقة. المشكلة أني لا أراه معظم الوقت بعدما يقول تلك العبارة. والآن أضحك عندما أدرك كم عدد الأمسيات التي تضايقت فيها ولم يتغير شيء. لهذا ببساطة أدعه يفعل ما يريد فعله، فلا أتحكم فيه. ولكني أتحكم في جهاز التحكم عن بعد (هللويا).



اقب

«كيْف نفسك مع الأمور التي يسرقن
حكم عليك القدر بأن تعيش معه».

«وسَقَطَ آخَرُ في الأرضِ الجَيِّدَةِ
فأتَى واحِدٌ بثلاثينَ وآخَرُ

إن كانت الأغنية التي تغنيها هي
جامدةً. بالطبع، هناك أناس معتدلون يس
لمجرد الحفاظ على السلام. ولكن ربما تتع
بطريقتك مهما كلف الأمر. وإن لم تتعل
نفسك، ستشعر بالغضب أو سيكون هن
تتسم حياتك بالبساطة.

إن روح الكبرياء هي أصل عدم الرغبة ف
الله في كلمته أنه لو اتضعنا تحت يد
(١بطرس ٥: ٦). بمعنى آخر إن كانت لدينا ا
نتمم إرادة الله. ففي الوقت المناسب سي
أية مكانة أخرى نضع فيها أنفسنا.



اقبل التغيُّر

«كيِّف نفسك مع الأمور التي يسوقك لها القدر، وأحب بصدق كل المخلوقات التي حكم عليك القدر بأن تعيش معها».

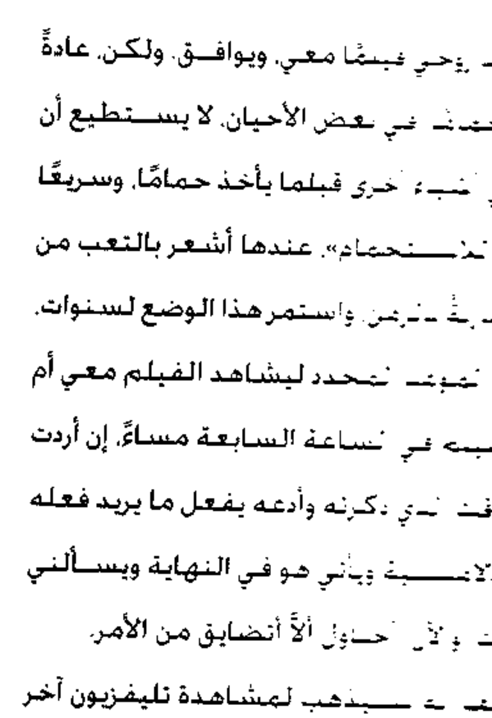
مرقس أوريليوس

«وسَقَطَ آخَرُ في الأرضِ الجَيِّدَةِ، فأعطَى ثَمَرًا يَصعَدُ ويَنمو،
فأتَى واحِدٌ بثَلاثينَ وآخَرُ بسِتِّينَ وآخَرُ بِمئَةٍ».

(مرقس ٤: ٨)

إن كانت الأغنية التي تغنيها هي: «إما بطريقتي وإلا فلا». فأنت تحيا حياةً جامدةً. بالطبع، هناك أناس معتدلون يسمحون لك بأن تفعل الأمور بطريقتك لمجرد الحفاظ على السلام، ولكن ربما تتعامل مع بعض من لا يريدون أن يفعلوها بطريقتك مهما كلف الأمر. وإن لم تتعلم أبدًا أن تأخذ دورك وتتكيف وتعدّل نفسك، ستشعر بالغضب أو سيكون هناك من سيغضب منك. وبالتأكيد لن تتسم حياتك بالبساطة.

إن روح الكبرياء هي أصل عدم الرغبة في التكيُّف مع رغبات الآخرين. يخبرنا الله في كلمته أنه لو اتضعنا تحت يده القوية فسيرفعنا في حينه (انظر ١بطرس ٥: ٦). بمعنى آخر، إن كانت لدينا الرغبة في أن نفعل ما هو ضروري لكي نتمّم إرادة الله، ففي الوقت المناسب سيرفعنا الله نفسه إلى مكانة تتخطى أية مكانة أخرى نضع فيها أنفسنا.

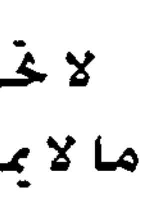


عادة ما نغالي بشدة في مسألة أن تتم الأمور بطريقتنا. فنصارع ونجادل لكي نحصل على ما نريد. ولكن الحق هو أننا نكون أسعد عندما نحيا لكي نجعل الآخرين سعداء بدلاً من الاهتمام بأنفسنا.

من الأسهل أن تتكيف وتتمسك بسلامك بدلاً من أن تتشاجر وتحارب وينتهي بك الأمر وأنت في نزاع. فالنزاع أو الصراع هو نتيجة لمحاولتنا أن نحصل على الأمور التي نريدها بدلاً من أن نطلبها من الله وننتظر وقته المناسب (انظر يعقوب ٤: ١ - ٢).

صارعت مع هذا المبدأ لسنوات. ولكن في النهاية قررت أن السلام أهم بكثير من الكبرياء. وأنصحك بشدة أن تكون مستعدًّا لكي تتغير وتتكيف إن رغبت فعلاً في أن تجعل حياتك أبسط.





لا تحـ
ما لا يمـ

«الله يعطينا نعمة لكي نقبل بكل هدوء وسـ

«أتُدرِكُ انتباهَ الله إليها،
أتُدرِكُ موازَنَةَ السَّحابِ، مُعـ

لـن تجنِ مـن محاولاتـك أن تفعل ما
الفشـل، فيجب أن نتعلم ما يمكن أن نفعـ
مع الله، وفي الشـركة يلعب كل طرف دو
عندما يستطيع كل طرف من أطراف الشـ

حاولت تغيير العديد من الأشـياء في
لله أن يغيّرهـا. فحاولت أن أغيّر زوجي، وأولا
أفشـل، ولكـن كان دائمًا لديّ مشـروع جد
الله. ولكـن الحقيقة هي أنني أثق في نفس
طرقنا ولا توقيتاتنا، لهذا عندما نتعب من ا
بأنفسـنا، وهذا لا يجعل الله يسرع في عمـ
عادةً بمزيد من الانتظار ومزيد من الإحباط

من المهـم أن نعرف ما يمكننا أن نفعلـ



لا تحاول أن تغيّر ما لا يمكنك تغييره

«اللّٰه يعطينا نعمةً لكي نقبل بكل هدوء وسكون الأشياء التي لا يمكننا أن نغيّرها».
رينهولد نيبهرب، «السبعون صلاة»

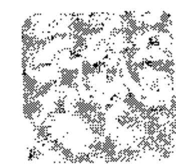
«أتُدرِكُ انتباهَ اللهِ إليها، أو إضاءَةَ نورِ سحابِهِ؟
أتُدرِكُ موازَنَةَ السَّحابِ، مُعجِزاتِ الكامِلِ المَعارِفِ؟».
(أيوب ٣٧: ١٥-١٦)

لن تجنِ من محاولاتك أن تفعل ما لا يمكنك فعله إلا الإحباط ومشاعر الفشل، فيجب أن نتعلم ما يمكن أن نفعله، وما لا يمكننا فعله. فنحن شركاء مع الله. وفي الشركة يلعب كل طرف دورًا، والشراكة تنجح في أفضل صورها عندما يستطيع كل طرف من أطراف الشركة أن يفعل ما يجيده.

حاولت تغيير العديد من الأشياء في نفسي، وحولي، والتي لا يمكن سوى لله أن يغيّرها. فحاولت أن أغيّر زوجي، وأولادي وجارتي ونفسي، وظروفي، وظللت أفشل. ولكن كان دائمًا لديَّ مشروع جديد أحاول البدء فيه. وقلت إني أثق في الله. ولكن الحقيقة هي أنني أثق في نفسي أكثر. فطرق الله وتوقيته ليست طرقنا ولا توقيتاتنا، لهذا عندما نتعب من الانتظار عادةً ما نُقدِم على فعل الأمور بأنفسنا، وهذا لا يجعل الله يسرع في عمله، ويفعل ما نريده. ولكن الأمر ينتهي عادةً بمزيد من الانتظار ومزيد من الإحباط.

من المهم أن نعرف ما يمكننا أن نفعله، ثم نفعله. ولكن من المهم أيضًا

أن نعــرف ما لا يمكـننا فعلــه. فهناك مثل قديم يقول: «لا تُــدِر عجلتك ثم تقف مكانك». فيمكنك أن تجعل حياتك بســيطة بألاَّ تحاول فيما بعد أن تفعل ما لا يمكنك. فليس علينا أن نكون أبطالاً. أعطِ لنفســك تصريحًا بأن تكون كما أنت. إنسانًا غير كامل يحتاج إلى المساعدة!



غيّر ما

«أعطنا يا الله الشجاعة لكي نغيّر

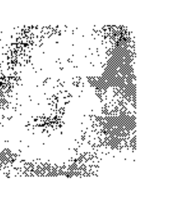
«أذكُرْ أنْ تُعَظِّمَ

إن تســهيل حيــاة صعبة يحــدث
بالتغييــرات الإيجابية. لهــذا
بعض النــاس إنهم يكرهون التغيير
تترتب على التغيير، ولكنهم لا

عندما تتغير الأشــياء، عادةً ما
فلم نعد كما اعتدنا أن نكون. ولســـنا
خطوة بكل شجاعة لكي نصنع تغييرًا.
يكــون ما تغيرنا لكي نكونه ليس
يمكن أن يكون أفضل بكثير. فالطريقة
الخطوة الخاصة بالتغيير!

هل فكرت في تغيير شيء ما لمدة
لكي تفعل هــذا؟ فيمكن أن تتحول

فيه يقول: «لا تُـدِر عجلتك ثم تقف
لا تحاول فيما بعد أن تفعل ما لا
تصريحًا بأن تكون كما أنت.



غيّر ما يمكنك تغييره

«أعطنا يا الله الشجاعة لكي نغيِّر الأشياء التي يجب علينا تغييرها».
رينهولد نيبهرب، «السبعون صلاة»

«اُذْكُرْ أَنْ تُعَظِّمَ عَمَلَهُ الذي يُغَنِّي بِهِ النَّاسُ».

(أيوب ٣٦: ٢٤)

إن تسهيل حياة صعبة يحدث فقط عندما يكون الأمر نتيجة للسماح بالتغييرات الإيجابية. لهذا فبالتأكيد نحتاج أن نغيِّر ما يمكننا تغييره. يقول بعض الناس إنهم يكرهون التغيير مع أنهم في الحقيقة يحبون النتائج التي تترتب على التغيير، ولكنهم لا يحبون الخطوات التي ينطوي عليها التغيير.

عندما تتغير الأشياء، عادةً ما نشعر بأننا لا نعرف وبدون توجُّه لفترة من الزمن. فلم نعد كما اعتدنا أن نكون، ولسنا متأكدين بعد مما سنكونه. في كل مرة نأخذ خطوة بكل شجاعة لكي نصنع تغييرًا، فإننا بهذا نتخذ خطوة قد نفشل فيها. وقد يكون ما تغيرنا لكي نكونه ليس بنفس درجة صلاح ما نحن عليه. ولكن، مرةً أخرى، يمكن أن يكون أفضل بكثير. فالطريقة الوحيدة لكي نكتشف هذا، هي أن نأخذ تلك الخطوة الخاصة بالتغيير!

هل فكرت في تغيير شيء ما لمدة طويلة ومع ذلك لم تأخذ أية خطوة فعلية لكي تفعل هذا؟ فيمكن أن تتحول النوايا الطيبة إلى حفرة عميقة. يبحث الله

عن هؤلاء الذين تتسم أرواحهم بالشجاعة والذين يسمعون صوته ويتصرفون وفقًا لما يسمعونه منه.

الطريقة الوحيدة التي ستكتشف بها ما يمكنك الحصول عليه هي أن تتخلى عما تملكه حاليًا. فالزيادة تتطلب دائمًا استثمار. كان عليَّ أن أترك منصبًا آمنًا في كنيستي لكي أبدأ خدمتي الخاصة. وكان هذا وقتًا مخيفًا شعرت فيه بالوحدة. ولكن في أعماقي عرفت أنه يجب أن أفعل هذا التغيير. كان عليَّ الاستثمار فيما لديَّ. ولكن الأمر انتهى بي وقد حصلت على أكثر بكثير مما تخليت عنه.

بصفة عامة. سيساعدك فعل التغييرات الضرورية على أن تجعل حياتك بسيطةً. فعندما تتخلص من تلك الأشياء التي يجب أن تتركها وتعيد ترتيب حياتك. ستترك مساحةً لما هو جديد.



كـن واقعيً

«لا نتوقع شيئًا، ولكن احيا مستعدًا ...

«والآنَ، ماذا انتَظَرتُ يارَبـ...

لو أننا نتوقع شيئًا ما من شخص ما ...
فسينتهي بنا الأمر ونحن نشعر بالإحـ...
وتحتاج، وثق أنه يعمل من خلال أي شـ...
يسوع عرف الطبيعة الإنسانية. ولهذا ...
٢٤)، وأدرك تمامًا كيف أن الناس يمكن أن ...
قادرين على الوفاء بكل توقعاتنا طوال الوقـ...
ذات الوقت- كان واقعيًا للغاية في توقعاته ...

شعرت بالأذى الشديد عدة مرات في حيـ...
ـي ما لا يمكن إلا لله أن يعطيني إياه. ومن ...
كان يتعلق بشعوري بقيمتي الذاتية واستـ...
كنت أنتظر من الناس أن يجعلوني أشعر ...
ـه في الواقع كان عليَّ أن أجد قيمتي الحقيقـ...
ـي. فإذا وضعنا رجاءنا وتوقعاتنا في الله. فلن ...



كن واقعيًّا في توقُّعاتك

«لا تتوقع شيئًا، ولكن احيا مستعدًا للمفاجآت».

أليس والكر

«والآنَ، ماذا انتَظَرتُ يارَبُّ؟ رَجائي فيكَ هو».

(مزمور ٣٩: ٧)

لو أننا نتوقع شيئًا ما من شخص ما -وهو شيء يجب ألاَّ نتوقعه إلا من الله- فسينتهي بنا الأمر ونحن نشعر بالإحباط وبخيبة الأمل. اطلب من الله ما تريد وتحتاج، وثق أنه يعمل من خلال أي شخص يختاره. يقول الكتاب المقدس إن يسوع عرف الطبيعة الإنسانية، ولهذا لم يترك نفسه للناس (انظر يوحنا ٢: ٢٤-٢٥). وأدرك تمامًا كيف أن الناس يمكن أن يكونوا غير كاملين، وكيف أنهم غير قادرين على الوفاء بكل توقعاتنا طوال الوقت. واحتفظ بعلاقات جيدة. ولكن -في ذات الوقت- كان واقعيًّا للغاية في توقعاته.

شعرت بالأذى الشديد عدة مرات في حياتي؛ لأني توقعت أن الناس سيقدموا لي ما لا يمكن إلا لله أن يعطيني إياه. ومن أصعب الدروس التي تعلمتها، ربمّا كان يتعلق بشعوري بقيمتي الذاتية واستحقاقي الشخصي. فلفترة طويلة، كنت أنتظر من الناس أن يجعلوني أشعر بمشاعر جيدة تجاه نفسي. في حين أنه في الواقع كان عليَّ أن أجد قيمتي الحقيقية في يسوع المسيح، وفي محبته لي. فإذا وضعنا رجاءنا وتوقعاتنا في الله، فلن نُحبَط.

يسمعون صوته ويتصرفون

يمكنك الحصول عليه هي أن

كان عليَّ أن أترك منصبًا

وكان هذا وقتًا مخيفًا شعرت

أن أفعل هذا التغيير. كان عليَّ

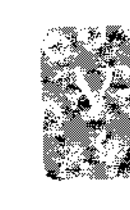
حصلت على أكثر بكثير مما

ضرورية على أن تجعل حياتك

يجب أن تتركها وتعيد ترتيب

عادةً ما لا يقصد الناس أن يؤذوننا، ولكن الحقيقة هي أننا جميعًا نشعر بالأذى والإحباط من بعضنا البعض -ببساطة- لأننا قد ورثنا الضعف. فبالطبيعة نحن أنانيون ونميل أن نفعل ما هو أفضل بالنسبة لنا بدلاً من أن نفعل ما هو أفضل للآخرين. وعندما ننضج روحيًّا من خلال علاقتنا بيسوع، يمكننا التغلُّب على تلك الميول الأنانية. ولكن في أثناء تلك المرحلة من التغيير، سنرتكب كل الأخطاء الممكنة.

في بعض الأحيان، نتوقع شيئًا ما من الآخرين الذين لا يعرفون أصلاً أي شيء عن توقعاتنا، فنُؤذَى ونغضب لأنهم خذلونا، وقد لا يعرف هؤلاء الأشخاص الذين نشعر بالغضب منهم ما فعلوه وتسبب في هذا الأذى والألم. اتخذ قرارًا بأن تضع توقعاتك في الله، ثق فيه فيما يتعلق بما تريد وتحتاج، وهذا سيجعل حياتك أسهل بكثير.



التقـ
خطوة وا

«الصبر والمثابرة لهما تأثير سحري قبله تختفي

«وأمّا الصَّبرُ فليَكُنْ
لكَيْ تكونوا تامِّينَ وكامِلينَ غَ

لا يحدث أي نمو أو تغيير فجأة. ولكنيا ع
فـي التربة، لا تنمـو فـي الحال وتخرج ثمرًا ب
وهكـذا يجب علينا نحن أيضًا. يسـاعدنا الله
تثنية ٧: ٢٢). فنادرًا ما يزيلهم جميعًا مرةً واح
صورته بالتدريج (انظر ٢ كورنثوس ٣: ١٨)، ونر
عبرانيين ١٠: ٣٦).

عـدم الصبر يجعلنا بؤسـاء، ولا يجعل الـ
ومثالي. وأفضل ما يمكننا فعله، هو أن نتخذ
خطوة تحرزها في تقدمك، وإلا سـتضيّع الكـ
من شيء ما لا يمكنك أن تغيره.

إن توقُّع التغيير في الحال أمر غير واقعي. و
في أن تجعل حياتك أبسـط، فعليك أن تغيّر



التقدُّم يحدث خطوة واحدة كل مرة

«الصبر والمثابرة لهما تأثير سحري قبلما تختفي الصعاب والعوائق».
جون كوينجي أدمز

«وأمّا الصَّبرُ فليَكُنْ لهُ عَمَلٌ تامٌّ،
لكَيْ تكونوا تامِّينَ وكامِلينَ غَيرَ ناقِصينَ في شَيءٍ».

(يعقوب ١: ٤)

لا يحدث أي نمو أو تغيير فجأة، ولكنها عملية مستمرة. فعندما تزرع البذور في التربة، لا تنمو في الحال وتخرج ثمرًا، بل يجب على الفلاح أن يكون صبورًا، وهكذا يجب علينا نحن أيضًا. يساعدنا الله أن نهزم أعداءنا رويدًا رويدًا (انظر تثنية ٧: ٢٢)، فنادرًا ما يزيلهم جميعًا مرةً واحدةً. ففيما ندرس كلمته، يغيِّرنا إلى صورته بالتدريج (انظر ٢كورنثوس ٣: ١٨)، ونرث مواعيد الله بالإيمان والصبر (انظر عبرانيين ١٠: ٣٦).

عدم الصبر يجعلنا بؤساء، ولا يجعل الله يسرع، ولكن توقيت الله كامل ومثالي، وأفضل ما يمكننا فعله، هو أن نتخذ قرارًا بالاستمتاع بالرحلة. تمتع بكل خطوة تحرزها في تقدمك، وإلا ستضيِّع الكثير من حياتك وأنت تشعر بالإحباط من شيء ما لا يمكنك أن تغيره.

إن توقُّع التغيير في الحال أمر غير واقعي، وسيتركك مُحبَطًا، فإذا كنت ترغب في أن تجعل حياتك أبسط، فعليك أن تغيِّر الطريقة التي تتعامل بها مع كل

شـيء. ولـتدرك أن كـل شـيء هو مجموعة مـن الـخطوات الـتي تـحـتاج إلـى وقـت. لـكـي تهدأ وتتمكـن من الاستمتاع بكـل خطوة فـي الـطريق.

إن ثمر الصبر هو بذور تستقر في داخلك. وفيما تنتظر باتجاه سليم. تكبر هذه البذور وتنمو. ربما لا تكون في المكان الذي تريده. ولكنك تحرز تقدُّمًا.



فـكّـر ق

«نصبح حكماء لا بإعادة جمع ماضينا. ولكن

«طوبَى للإنسانِ الذي يَجِدُ الحِكمَةَ

الحكمـــة أمر واقعي! الحكماء يعترفون
يكونوا أناسًا خارقين. الله ليس محدودًا ويـ
نفعلها بمفردنا. ولكن كلًّا منا قد يشعر بالإ
الحكمة في ترتيب جدول أعماله وفي الالتز

قال يسوع إنه عندما نتعب ونشعر بالأحـ
الراحة (انظر متى ١١: ٢٨). من بين الطرق الـ
لنا ما يحتاج إلى تغيير في حياتنا.

هـــل عانيت من الإجهاد الشــديد من قبل
بالتأكيـد هذا ليـس اختبار أود تكراره. أحب
المرات كنت أقود الســيارة بجانب مكتبنا و
شعرت أني لا أريد أبدًا أن أسمع اسم خدمات
كــن أقصد هذا. ولكن في تلك اللحظة بالتـ
نهيت لتوّي المؤتمر الثالث عشـر في الإجاز

الخطوات التي تحتاج إلى وقت، لكي
في الطريق.
وعندما تنظر باتجاه سليم، تكبر هذه
ولكنك تحرز تقدُّمًا.



فكّر قبلما تنفّذ

«نصبح حكماء لا بإعادة جمع ماضينا، ولكن بمسؤوليتنا تجاه مستقبلنا».
جورج برنارد شو

«طوبَى للإنسانِ الذي يَجِدُ الحِكمَةَ، وللرَّجُلِ الذي يَنالُ الفَهمَ».
(أمثال ٣: ١٣)

الحكمة أمر واقعي! الحكماء يعترفون بمحدوديتهم ويتجنبون محاولة أن يكونوا أناسًا خارقين. الله ليس محدودًا، ويمكنه أن يفعل بنا أشياءً لا يمكننا أن نفعلها بمفردنا، ولكن كلًّا منا قد يشعر بالإجهاد والتعب الشديد إن لم يستخدم الحكمة في ترتيب جدول أعماله وفي الالتزامات التي يأخذها على عاتقه.

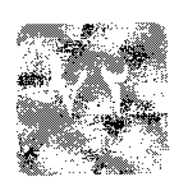
قال يسوع إنه عندما نتعب ونشعر بالأحمال، علينا أن نأتي له، وهو سيعطينا الراحة (انظر متى ١١: ٢٨). من بين الطرق التي يعطينا بها الله راحةً هي أن يُظهِر لنا ما يحتاج إلى تغيير في حياتنا.

هل عانيت من الإجهاد الشديد من قبل؟ لقد عانيت ولم يكن الأمر ممتعًا. بالتأكيد هذا ليس اختبار أود تكراره. أحب خدمتي، ولكني أتذكر أني في إحدى المرات كنت أقود السيارة بجانب مكتبنا واندهشت للغاية. ففي تلك اللحظة شعرت أني لا أريد أبدًا أن أسمع اسم خدمات جويس ماير مرةً أخرى. وبالطبع، لم أكن أقصد هذا، ولكن في تلك اللحظة بالتحديد فكرت هكذا. لماذا؟ كنت قد أنهيت لتوّي المؤتمر الثالث عشر في الإجازة الأسبوعية الثالثة عشرة، وشعرت

بالإجهــاد الشــديد. كنت بحاجــة إلى بعض التغييــر والراحــة. وعـندما حصلت عليهما. شعرت بأني رجعت مرةً أخرى عادية ومستعدة للسفر من جديد.

لا يحدث الإجهاد بين عشــية وضحاها. فإذا وجدت نفســك غريبًا وتذهب إلى العمل متأخرًا وتنســحب منه سريعًا. ولا تهتم كثيرًا بشأن ما كنت تعتبره أمورًا مهمة. أو تشعر بأنك مريض جسديًّا على الرغم من أنه لا يوجد تشخيص واضح لمـا بك. فربما هذه أعراض الإجهــاد. يتجاهل بعض النــاس العلامات التحذيرية ويســتمرون في التقدم فــي الإجهاد وهو أمر ســيِّئ للغاية لن يُشــفَوا منه أبدًا. فيتخلــون عن الأمور التي يريدهــم الله فعلاً أن يفعلوها ببســاطة: لأنهم كانوا غير واقعيين فيما يتعلق باحتياجاتهم. إن الأسلوب البسيط هو أن تريح نفسك. حتى يمكنك أن تنجز الكثير في الحياة ولا تتوقف بسبب الإجهاد.





ازرع عادة الانعزال

«أحب الناس، وأحب عائلتي وأولادي، ولكن في داخلي مكان؛ حيث يمكنني أن أعيش بمفردي تمامًا، وهذا المكان هو الذي يمكنك أن تجدد فيه ينابيعك حتى لا تجف أبدًا».

بيرل أس باك

«ويَسكُنُ شَعبي في مَسكَنِ السَّلامِ،
وفي مَساكِنَ مُطمَئنَّةٍ وفي مَحَلاَّتٍ أمينَةٍ».

(إشعياء ٣٢: ١٨)

تُشـفَى أرواحنا عندما نقضي وقتًا بمفردنا ونتمتع بوقت الخلوة الشخصية؛ فكل شخص يحتاج لوقت منتظم لكي يتأمل فيما يحدث. ولكي يسمح لنفسه أن تهدأ، يحتاج ذهنك إلى الراحة، ويحتاج أن يختبر السلام الذي يجده في الانعزال. وتحتاج العواطف إلى وقت لكي تهدأ. فهي تحتاج وقتًا لكي تتعافى مما يحدث في الحياة اليومية. عندما نشعر بالقلق، ويبدو كما لو أنه لا يمكننا الاستمرار، تساعدنا العزلة لكي نجد التصميم الذي نحتاجه لإنهاء مهامنا بكل فرح.

كان يسوع يختلي بنفسه بانتظام في الجبال؛ حيث يكون بمفرده. وكان ينتعش، ويتقوى من خلال هذا الانعزال. ففي الهدوء يمكننا أن نسمع من الله، ونتأكد من الوجهة التي يريدنا أن نسلكها في الحياة.

فبدون انعزال كنت سأصاب بالجنون، فلا يوجد أي شيء ذو قيمة. ويمكنني أن

... التغيير والراحة، وعندما حصلت
... ومستعدة للسفر من جديد.
... وجدت نفسك غريبًا وتذهب إلى
... كثيرًا بشأن ما كنت تعتبره أمورًا
... أنه لا يوجد تشخيص واضح
... بعض الناس العلامات التحذيرية
... للغاية لن يُشفَوا منه أبدًا.
... يفعلوها ببساطة؛ لأنهم كانوا
... البسيط هو أن تريح نفسك،
... ولا تتوقف بسبب الإجهاد.

أشعر بأني متعبة بسبب توقعات الجميع. ولا أعرف متى أقول نعم ومتى أقول لا. ويمتلئ ذهني بالتشويش. ومشاعري تبدو كما لو أنها تدور بلا توقف. وعادةً ما تكون في داخلي رغبة في الهروب. ولكن بعد فترة من قضاء وقت بمفردي. في الصلاة واللهج في كلمة الله. يتغير كل شيء. وأجد الحكمة والقيادة في أوقات العزلة.

بالتأكيد أحب الانعزال والسلام الذي أجده في تلك الأوقات. فهي تُعِدُّني لبقية الحياة. ابذل كل جهدك لكي تستقطع وقتًا كل يوم، أو كل أسبوع أو حتى كل شهر لكي تختلي فيه بالله. استيقظ مبكرًا وراقب شروق الشمس مع الله. ولتجد بقعةً هادئةً في حديقة. وتمتع بجمال خليقة الله. فمهما كان ما تفعله. أشجِّعك على أن تزرع تلك العادة الخاصة بالاختلاء بالله؛ لأنها حقًّا هي المكان الذي ستجد فيه الإجابات على الحياة البسيطة التي يمكنك التمتع بها.



ليكـ
موجَّهـ

«اطلب السماء، وستربح الأرض أيضًا معه.
لا السماء ولا الأرض».

«اهتَمّوا بما فوق لا

هناك كثيرون لا يهتمون إلا بالبود والأ
بالتقاعد عن العمل. نفكر ونخطط بصـ
الأزل وإلى الأبد. فنهتم أكثر بما يجعلـ
بالنتائج الفورية. لكن الله له غرض أبدي

من بين الأساليب التي يمكن أن نجعل
التخطيط لكل جانب من جوانب حياتـ
وعندما نتبع الله. يقودنا لكي لا نضع م
أفضل للأبدية؛ فالله يرى ويعي ما لا يمكـ
فيه. وفي توقيته المثالي والكامل.

فإذا ركَّزنا انتباهنا على الصورة الأبديـ
من الوقت الذي نضيِّعه في القلق عـ
يجب أن يحدث بها. فأن نرغب في معرفة

ليكن فكرك موجَّهًا نحو الأبدية

«اطلب السماء، وستربح الأرض أيضًا معها. اطلب الأرض، فلن تحصل على أي منهما؛ لا السماء ولا الأرض».

سي أس لويس

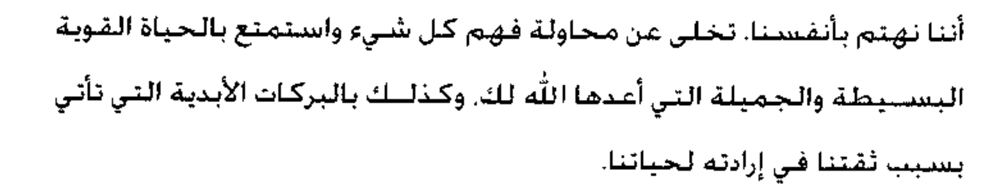
«اهتمّوا بما فوقُ لا بما علَى الأرضِ».

(كولوسي ٣: ٢)

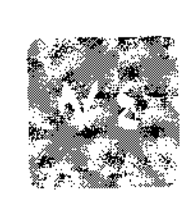
هناك كثيرون لا يهتمون إلا باليوم والأشهر القليلة القادمة. والبعض يهتمون بالتقاعد عن العمل. نفكر ونخطط بصفة مستمرة والله يفكر ويخطط منذ الأزل وإلـى الأبد. فنهتم أكثر بما يجعلنا نشعر بأننا على ما يرام الآن. وما يأتي بالنتائج الفورية. لكن الله له غرض أبدي أعده لحياتنا.

من بين الأساليب التي يمكن أن نجعل بها حياتنا أبسط. هو أن نتوقف عن التخطيط لكل جانب من جوانب حياتنا ونثق فـي الله وهو يقودنا يومًا بيوم. وعندما نتبع الله. يقودنا لكي لا نفعل ما هو أفضل لنا الآن ولكن أيضًا ما هو أفضل للأبدية: فالله يرى ويعي ما لا يمكننا أن نراه وندركه. وهو يريدنا أن نثق فيه. وفي توقيته المثالي والكامل.

فإذا ركّزنا انتباهنا على الصورة الأبدية الأكبر. فيمكننا أن نختصر الكثير من الوقت الذي نضيّعه في القلق على ما لا يحدث بالطريقة التي نعتقد أنه يجب أن يحدث بها. فأن نرغب في معرفة كل شيء قبل الوقت المحدَّد. معناه



أننا نهتم بأنفسنا. تخلى عن محاولة فهم كل شيء واستمتع بالحياة القوية البسيطة والجميلة التي أعدها الله لك. وكذلك بالبركات الأبدية التي تأتي بسبب ثقتنا في إرادته لحياتنا.



تعامل مع ك

«لا تَعِش في الماضي ولا في المستقبل و
كلها، ويرضي طموحك الواسع».

«لذلكَ أنا أيضًا أُدَرِّبُ
ضَميرٌ بلا عَثرةٍ مِنْ

يمكن أن تتراكم الواجبات التي تنح
للغاية، ولكن النظام اليومي يخفض في
تخبرنا كلمة الله بأن عدم وجود تأديب ق
الوقت الحالي، ولكن فيما بعد، فإنه يس
بمعنى آخر، ربما يكون هناك تحدٍّ وينطب
معرفة أننا فعلنا ما يُفتَرَض أن نفعله هو

القليل من النظام اليومي يحمينا
مما يمكن أن يحتمله البشر. فعندما نؤ
فهذا لن يمنع حقيقة أن هذه الأشياء
واجبات الغد. ويوم تلو الآخر، تتراكم الأش
ومشوَّشةً ومُحبِطةً. ونشعر بالإحباط وال

تعامل مع كل يوم عندما يأتي

«لا تعش في الماضي ولا في المستقبل، ولكن دع عمل كل يوم يستوعب طاقاتك كلها، ويرضي طموحك الواسع».

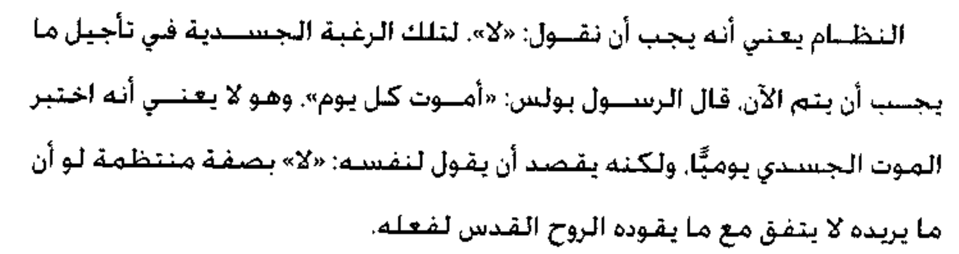
سير ويليام أوسلر

«لذلكَ أنا أيضًا أُدَرِّبُ نَفسي ليكونَ لي دائمًا
ضَميرٌ بلا عَثرَةٍ مِنْ نَحوِ اللهِ والناسِ».

(أعمال ٢٤: ١٦)

يمكن أن تتراكم الواجبات التي نتجاهلها ونشعر سريعًا بأننا مُجتهدون للغاية. ولكن النظام اليومي يحفظنا في مكانة لكي نتعامل مع الحياة بسلام. تخبرنا كلمة الله بأن عدم وجود نظام قد يبدو وأنه أمر يبعث على الفرح في الوقت الحالي. ولكن فيما بعد، فإنه يسلب ثمر البر (انظر عبرانيين ١٢: ١١). بمعنى آخر، ربما يكون هناك تحدٍّ ويتطلب نظامًا لكي تفعل ما هو صائب. ولكن معرفة أننا فعلنا ما يُفتَرَض أن نفعله هو ما يعطينا السلام.

القليل من النظام اليومي يحمينا من أن نُفاجَأ بأنه علينا أن نفعل أكثر مما يمكن أن يحتمله البشر. فعندما نؤجِّل الأشياء التي يجب أن نفعلها الآن، فهذا لن يمنع حقيقة أن هذه الأشياء يجب أن تتم الآن. ولكنها تضيف إلى واجبات الغد. ويوم تلو الآخر، تتراكم الأشياء وسريعًا ما نجد الحياة مُربِكةً ومشوَّشةً ومُحبِطةً، ونشعر بالإحباط والفشل.



النظـام يعني أنه يجب أن نقـول: «لا». لتلك الرغبة الجســدية في تأجيل ما يجـب أن يتم الآن. قال الرســول بولس: «أمــوت كل يوم». وهو لا يعنــي أنه اختبر الموت الجسدي يوميًّا. ولكنه يقصد أن يقول لنفسه: «لا» بصفة منتظمة لو أن ما يريده لا يتفق مع ما يقوده الروح القدس لفعله.

إذا دربــت عضلاتك التي أضعفها عدم الاســتخدام. فإنــي أنصحك بأن تتخذ المظهر المطلوب. فلتبدأ من اليوم. ربما تؤلمك عضلاتك بعض الشيء. وتشعر بالتعب في البداية. ولكن سريعًا ما ستستمتع بحياة بسيطة وبها سلام.





تذكَّر أن الله لك

«لو أن ثقتنا في الله يجب أن تعتمد على ثقتنا في أي شخص بشري، فكأننا نقف على رمال متحركة».

فرانسيز شيفير

«أمينٌ هو اللهُ الذي بِهِ دُعيتُمْ إلَى شَرِكَةِ ابنِهِ يَسوعَ المَسيحِ رَبِّنا».

(١كورنثوس ١: ٩)

أثبتت الإحصائيات أن ١٠ بالمائة ممن نقابلهم لن يحبونا، وأنه لا يمكننا أن نفعل شيئًا حيال هذا فيما عدا القلق وحتى إن شعرنا بالقلق. تجاه الأمر فهذا لن يغيِّر رأيهم.

الحقيقة هي أن الله لنا. وبما أنه قدير ومهوب، فلا يهم فعلاً من ضدنا (انظر رومية ٨: ٣١). فكر فيمن بجانبك، لا فيمن ضدك. هناك كثيرون يحبونك ويقبلونك، وستستمتع أكثر إن فكرت فيهم. يجب أن نمارس التأمل فيما لدينا لا فيما نفتقده. فلدينا الله، وهو يَعِدنا بأنه لن يتركنا ولن يهملنا أبدًا. لهذا فلا نكون أبدًا بدونه، وهو أكثر من كفايتنا.

عندما تسمع أن شخصًا ما لا يحبك أو لا يشعر بأنه سعيد معك، لا تسمح لتلك المعلومة أن تضايقك. ركز على يسوع، فهو أفضل صديق لك على أية حال.

إذا كنت تواجه الآن تحدِّيًا ضخمًا، تشعر بأنه أكبر من قدرتك، اقضِ دقيقةً.

الرغبة الجسدية في تأجيل ما
كل يوم». وهو لا يعني أنه اختبر
«لا» بصفة منتظمة لو أن
فإنني أنصحك بأن تتخذ
عضلاتك بعض الشيء، وتشعر
حياة بسيطة وبها سلام.

وقل تلك الكلمات بصوت مرتفع: «الله لي. وبما أنه لي يمكنني أن أفعل ما يجب أن أفعله في الحياة».

الروح القدس يسير بجانبنا، ويعيننا. لهذا يمكننا أن نتَّكل عليه في الحياة. فنحن لسنا بمفردنا!

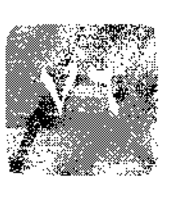
أعظـ

«اسبني يا رب، وعندها سأكون حرًّا جبر

«ولكننا في هذِهِ جميعِها يَع

إن آمنا أن الحياة تفوق قدراتنا وتتّبنا
كبيرًا، وندخل في خدعة. فالحقيقة هـ
الذي يحبنا (انظر رومية ٨: ٣٧). بالنسـ
أعلم عندما أدخل في تجربة أني سـأنتص
يقف بجانبنا، ونحن أعظم من منتصر
المقدس وهو يقف أمام جليات وليس بيد
أنه يقف بجوارنا.

لا يوجد شيء في الخليقة، ولا توجد
محبة الله التي نجدها في يسوع. إن لـ
بأنك متعب للغاية، عليك أن تقول: «الله
لا تصدق أكاذيب الشيطان عندما يحاو
هذه المرة. توقَّف الآن واسترجع انتصارات



أعظم من منتصر

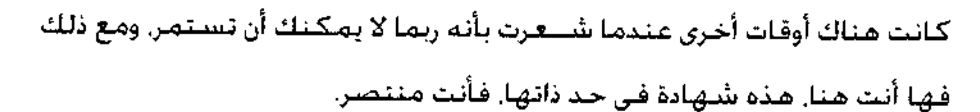
«اسبِنِي يا رب، وعندها سأكون حرًّا. اجبرني أن أتنازل عن سيفي، وعندها سأنتصر».
جورج ماثيسون

«ولكننا في هذِهِ جميعِها يَعظُمُ انتِصارُنا بالذي أحَبَّنا».

(رومية ٨: ٣٧)

إن آمنا أن الحياة تفوق قدراتنا وتبنَّينا اتجاه «اليأس». فإننا بهذا نرتكب خطأً كبيرًا. وندخل في خدعة. فالحقيقة هي أننا أعظم من منتصرين بالمسيح الذي يحبنا (انظر رومية ٨: ٣٧). بالنسبة لي. فإن أعظم من منتصر تعني أني أعلم عندما أدخل في تجربة أني سأنتصر. ليس علينا أن نقلق أو نخاف. فالله يقف بجانبنا. ونحن أعظم من منتصرين. ربما نشعر مثل داود في الكتاب المقدس وهو يقف أمام جليات وليس بيده أكثر من حصاة. ولكن الله يؤكِّد لنا أنه يقف بجوارنا.

لا يوجد شيء في الخليقة. ولا توجد أية مشكلة أكبر من أن تفصلنا عن محبة الله التي نجدها في يسوع. إن لم نسمح نحن بهذا. فعندما تشعر بأنك متعب للغاية. عليك أن تقول: «الله يحبني. وأنا أعظم من منتصر فيه». لا تصدق أكاذيب الشيطان عندما يحاول أن يخبرك بأنك لن تنجح في الأمر هذه المرة. توقَّف الآن واسترجع انتصارات أخرى اختبرتها في الماضي عن عمد.



كانت هناك أوقات أخرى عندما شعرت بأنه ربما لا يمكنك أن تستمر، ومع ذلك فها أنت هنا. هذه شهادة في حد ذاتها. فأنت منتصر.

كن حذرًا كيف تتكلم أثناء وقت المصاعب؛ لأن كلماتك تؤثر عليك. فيمكنها أن تقوِّيك أو تُضعِفك بناءً على نوعية الكلمات. كن إيجابيًّا وفكِّر بنصر، وصدِّق أن الله يعمل فيك ليمكِّنك أن تفعل أي شيء يجب أن تفعله. يساعدك مثل هذا الاتجاه نحو الله على أن تستمتع بالحياة في كل الأوقات.



صلِّ قبلما

«الصلاة هي تعبير طبيعي عن الإيمان

«فلتأتِ قُدَّامَكَ صَلاتي. أ

شكر الرسول بولس الله؛ لأنه يعط
موقف من مواقف الحياة. أؤمن أنه فعل
بالضرورة لأنه واجه خطرًا ما أو ضيقًا
على المعونة التي نحتاجها حتى قبلما
الله ونثق في أنه يهتم بالأشياء التي لا

إن الصلاة هي الطريقة التي نطلق بها
الإيمان لتجرب هذا الأمر وتنمِّيه. فربما يك
قبلما تواجه موقفًا يتطلب الإيمان. في كل
اليوم، فأنا لا أعرف بعد ما سيأتي به اليوم
يوم تحدث أشياء لم أخطط لها. وأريد أن
أفاجَأ بها. وأطلب من الله أن يرسل ملائكت
الطريق أمامي: «ولستم تمتلكون. لأنكم



صلّ قبلما تدخل في تجربة

«الصلاة هي تعبير طبيعي عن الإيمان تمامًا مثلما يدل التّنفس على وجود حياة».
جوناثان إدواردز

«فلتأتِ قُدّامَكَ صَلاتي. أمِلْ أُذُنَكَ إلَى صُراخي».

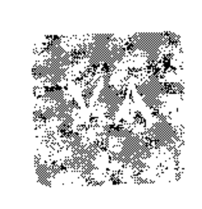
(مزمور ٨٨: ٢)

شكر الرسول بولس الله؛ لأنه يعطيه القوة التي يحتاجها للتعامل مع كل موقف من مواقف الحياة. أؤمن أنه فعل هذا الأمر على سبيل العادة. وليس بالضرورة لأنه واجه خطرًا ما أو ظروفًا طارئةً. فالصلاة مسبقًا تجعلنا نحصل على المعونة التي نحتاجها حتى قبلما نحتاجها. وتُظهِر لنا أننا نعتمد على الله ونثق في أنه يهتم بالأشياء التي لا نعرفها بعد.

إن الصلاة هي الطريقة التي نطلق بها الإيمان. لا تنتظر حتى تحتاج إلى الإيمان لتجرب هذا الأمر وتنمّيه. فربما يكون الوقت قد تأخر. نمّ إيمانك واطلقه قبلما تواجه موقفًا يتطلب الإيمان. في كل صباح أصلي أن يساعدني الله خلال اليوم. فأنا لا أعرف بعد ما سيأتي به اليوم. فلديَّ خطط طوال الوقت. ولكن كل يوم تحدث أشياء لم أخطط لها. وأريد أن أكون مستعدة لمثل تلك الأشياء ولا أفاجَأ بها. وأطلب من الله أن يرسل ملائكته المعيَّنين لي. وأن يسبقوني ويعدُّوا الطريق أمامي: «ولستم تمتلكون. لأنكم لا تطلبون» (انظر يعقوب ٤: ٢). لهذا

لماذا تنتظر حتى تواجه المشكلات؟ لماذا لا تصلي مسبقًا وتحصل على كل العون الذي ستحتاجه بالفعل لكي ينتظرك هذا العون؟

إن الصلاة قبل مواجهة الظروف الطارئة تشبه وضع أموال في البنك. فلو أن لديك نقودًا جانبًا، فلن تزعجك مشكلة السيارة التي لم تتوقعها. فقد وفّرت لنفسك وسيلةً لكي تعيش حياةً مليئةً بالفرح والبساطة قبلما تختبر الاحتياج. ابدأ اليوم في ادّخار بعض الصلوات. املأ «التانك» بصلواتك وستتجنب أن تعيش في حالة من الأزمة.



ليكن د

«لو أجّلنا التوبة يومًا آخر، فلدينا يوم آخر

«وإنْ كانَتْ عَيْنُكَ شِرِّيرَةً فجَ
فإنْ كانَ النّورُ الذي فيكَ ظَ

يجب أن نجاهد طوال الوقت لكي يكون
فلا يوجد ما يعقّد الحياة مثل الضمير
فعلاً من الاستمتاع الحقيقي بأي شيء
لنا. ويذكّرنا بأننا لم نفعل ما هو صح

هناك طريقتان فقط لنحيا بضمير
صائب. وإن فشلنا في ذلك ننتقل إلى الاح
والاعتراف بخطايانا وأن نطلب من الله
أن نصمم على بذل أقصى جهدٍ لنا في
حيال كل شيء. ربما نسقط أيضًا ولكن
ن نفشل عن عمد.

يعوق الضمير المذنب إيماننا وعبادتنا
لله حتى نزيله. وعندما نخطئ ضد الآخرين



ليكن ضميرك نقيًّا

«لو أجّلنا التوبة يومًا آخر، فلدينا يوم آخر لنتوب عنه، ويوم أقل لنتوب فيه».
شخص غير معروف

«وإنْ كانَتْ عَينُكَ شِرِّيرَةً فجَسَدُكَ كُلُّهُ يكونُ مُظلِمًا،
فإنْ كانَ النّورُ الذي فيكَ ظَلامًا فالظَّلامُ كمْ يكونُ!».

(متى ٦: ٢٣)

يجب أن نجاهد طوال الوقت لكي يكون لنا ضمير بلا خطية أمام اللّه والإنسان. فلا يوجد ما يعقِّد الحياة مثل الضمير الذي يشعر بالذنب؛ فهو يضغطنا ويمنعنا فعلاً من الاستمتاع الحقيقي بأي شيء. ربما نحاول تجاهله. ولكنه يهمس دائمًا لنا. ويذكِّرنا بأننا لم نفعل ما هو صواب.

هنـاك طريقتان فقط لنحيا بهما بضمير طاهـر ونقي: الأولى أن نفعل ما هو صائب. وإن فشـلنا في ذلك ننتقل إلى الاختيار الثاني ألا وهو الإسـراع في التوبة والاعتراف بخطايانا وأن نطلب من اللّه الغفران. ومن الإنسان لو تطلب الأمر. يجب أن نصمم على بذل أقصى جهدٍ لنا في الحياة. وعندها فقط سنشـعر بتحسُّـن حيال كل شــيء. ربما نسقط أيضًا. ولكن -على الأقل- لدينا راحة في معرفة أننا لن نفشل عن عمد.

يعـوق الضمير المذنب إيماننا وعبادتنا. وهو فعليًّا يضع حجر عثرة بيننا وبين اللّه حتى نزيله. وعندما نخطئ ضد الآخرين. سنشعر بالذنب عندما نكون معهم

... لا تحصي مسبقًا وتحصل على كل
... عون؟
... وضع أموال في البنك. فلو أن
... التي لم تتوقعها. فقد وفّرت
... ببساطة قبلما تختبر الاحتياج.
... صلواتك وستتجنب أن تعيش



«من خلقك دون تدخلك لن يبررك دون

«أخبَرَتِ السماواتُ بعَدلِهِ. و

بعض الناس لديهم ضمير

قد أصبح عادةً بالنسبة لهم.

نتغلب على هذه المشــكلة.

فلــو أنــك لا تفهم بر الله.

الخاص من خلال الأعمال الصالحة

من المهم أن تفهم الفرق بين

كل ما أريده. ولكنهم لم يتوقفوا

عــن محبتي لهم. هكذا الله أيضًا

الســليم الذي نقف به أمامه

٢١). وهــو «يمنحنــا» أو يضع

وهي الطريقة الوحيدة لكي نقف

يمكننا أن ندخل بها في شركة مع

بمــا أن الله فــي رحمته خلقنا

حتــى نحل الموقف بالاعتذار. لا تحيا بضمير مذنب. فهو يضع ســحابةً ســوداء على كل شــيء ولا يمكّنك فعلاً من الاستمتاع بالحياة.

لا يوجد وســادة أقســى مــن الضمير المذنب. فســتتقلب طــوال الليل لو أن ضميرنــا يديننا. ونحن نحاول أن نتجاهله. اقضِ بعض الوقت لتفحص فيه قلبك. هل هناك أناس في حياتك لا تتحدث معهم؟ هل هناك أناس أخطأت في حقهم؟ هل هناك سوء فهم أو مشاعر قاسية يجب أن تتخلى عنها لكي ترتاح مع صديق؟ افحص نفســك واعمــل على معالجة تلك العلاقات المكســورة. فسيشــكرك ضميرك وسيكون الله فخورًا بك.



افهم البر

«من خلقك دون تدخلك لن يبررك دون تدخلك».

القديس أوغسطينوس

«أخبَرَتِ السماواتُ بعَدلِهِ، ورأى جميعُ الشُّعوبِ مَجدَهُ».

(مزمور ٩٧: ٦)

بعض الناس لديهم ضمير نشيط للغاية. فيشعرون بالذنب كما لو أن الأمر قد أصبح عادةً بالنسبة لهم. وليس بالضرورة لأنهم فعلاً ارتكبوا خطأً ما. ولكي نتغلب على هذه المشكلة، علينا أن ندرس ما يقوله الكتاب المقدس عن البر. فلو أنك لا تفهم بر الله، فستقضي كل حياتك محاولاً أن تحصل على برك الخاص من خلال الأعمال الصالحة.

من المهم أن تفهم الفرق بين «طبيعتك» و«أفعالك». ربما لا يفعل أولادي دائمًا كل ما أريده. ولكنهم لم يتوقفوا في أي وقت عن أن يكونوا أولادي، ولم أتوقف أبدًا عن محبتي لهم. هكذا الله أيضًا، بل هو أفضل من هذا؛ فهو يعطينا الموقف السليم الذي نقف به أمامه عندما نقبل يسوع كمخلصنا (انظر ٢ كورنثوس ٥: ٢١). وهو «يمنحنا» أو يضع هذا في رصيدنا (انظر رومية ٤: ١١). فهو يرانا أبرارًا. وهي الطريقة الوحيدة لكي نقف مقبولين أمام الله. وهي الطريقة الوحيدة التي يمكننا أن ندخل بها في شركة مع الله؛ لأنه لا توجد شركة للنور مع الظلمة.

بما أن الله في رحمته خلقنا أبرارًا فيمكننا أن نتعلم أن نُظهِر السلوك

... فهو يضع سحابةً سوداء

... الحياة.

... فستتقلب طوال الليل لو أن

... بعض الوقت لتفحص فيه قلبك.

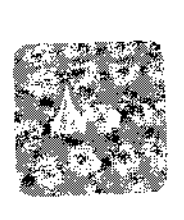
... هناك أناس أخطأت في حقهم؟

... تتخلى عنها لكي ترتاح مع صديق؟

... العلاقات المكسورة. فسيشكرك

السليم. إنه عملية تستغرق وقتًا، ولكن بالتدريج ستتحسّن تصرفاتنا. فتتحسّن أفعالنا. ولكن على الرغم من أنها تتحسن إلا أنه من المهم بالنسبة لنا أن نتذكر من نحن في المسيح. فنحن أولاد الله، وهو يحبنا ويفهمنا، ولسنا مفاجأة كبيرة بالنسبة له. فهو يعرف كل شيء عنا عندما دعانا للدخول في علاقة معه.

سيسهِّل فهم التعليم الكتابي للبر حياتك؛ لأن بدونه ستشعر دائمًا بأنك سيِّئ لسبب ما أو لآخر. فمشاعر الذنب معقّدة للغاية، وليس من السهل أن تحيا بها. ارتدِ رداء البر البسيط، ولتحيا الحياة التي اشتراها يسوع لأجلك بموته وقيامته.



ال
النعمة وم

«أسوأ أيامك لم تكن أبدًا سيئة للغاية؛ لأن
لم تكن جيدة للغاية؛ لأنك بعيد عن حاج

«ولكنهُ يُعطي نِعمَةً أ
يُقاوِمُ اللهُ المُستَكبِرينَ، وأمّا المُ

النعمة هي قوة الروح القدس التي قدم
سهولة ما لم نتمكن من فعله بمفردنا
بذلناه. يشجّعنا الكتاب المقدس على ال
النعمة. فحيث كثرت الخطية تزداد النع
نعمة كافية ليسدّد كل احتياجاتنا. ولكن ب
فيها.

عندما نجرب أعمال الجسد، نستخدم ط
إلا لله أن يفعله. فأعمال الجسد تثمر الإ
يمكننا فعلاً أن نحيا بالقليل من النعمة
منهما يلغي الآخر. في كل مرة أشعر بأني
النعمة (الطاقة التي يعطيها لي الله؛ لكي

ـنـ ـيج ستنحسّن تصرفاتنا. فتتحسّن
ـــ لا ـه من المهم بالنسـبة لنا أن
ـة ـبحبنا ويفهمنا. ولسنا مفاجأة
ـــ ـــ دعانا للدخول في علاقة معه.
ـر حب ـ لأن بدونه ستشـعر دائمًا بأنك
ـــ معقدة للغاية. وليس من السهل أن
ـحيـ ـي اشتراها يسوع لأجلك بموته



النعمة، النعمة ومزيد من النعمة

«أسوأ أيامك لم تكن أبدًا سيئة للغاية؛ لأنك لست بعيدًا عن نعمة الله، وأفضل أيامك لم تكن جيدة للغاية؛ لأنك بعيد عن حاجتك لنعمة الله».

جيري بريدج

«ولكنهُ يُعطي نِعمَةً أعظَمَ. لذلكَ يقولُ:
يُقاوِمُ اللهُ المُستَكبِرينَ، وأمّا المُتَواضِعونَ فيُعطيهِمْ نِعمَةً».

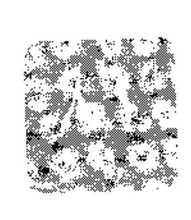
(يعقوب ٤: ٦)

النعمة هي قوة الروح القدس التي قدمها لنا مجانًا. ليمكّننا أن نفعل بكل سـهولة ما لم نتمكن من فعله بمفردنا مهمـا كان قدر الصراع والجهد الذي بذلناه. يشـجّعنا الكتاب المقدس على ألا نقبل النعمة وحسب. بل ومزيد من النعمـة. فحيث كثرت الخطية تزداد النعمة جدًّا (انظر رومية ٥: ٢٠). الله لديه نعمة كافية ليسدّد كل احتياجاتنا. ولكن يجب أن نطلبها منه. ونتعلم أن نحيا فيها.

عندما نجرب أعمال الجسد. نستخدم طاقاتنا محاولين أن نفعل ما لا يمكن إلا لله أن يفعلـه. فأعمـال الجسـد تثمر الإحباط والعمل بعكـس النعمة. فلا يمكننـا فعـلاً أن نحيا بالقليل مـن النعمة والقليل من أعمال الجسـد؛ لأن كلاًّ منهما يلغي الآخر. في كل مرة أشـعر بأني مُحبَطة. أذكّر نفسـي بأني لم أقبل النعمة (الطاقة التي يعطيها لي الله) لكي أقوم بالمهمة التي بين يدي.

الإحباط والتعقيد والبؤس أشياء متاحة بوفرة. وهكذا أيضًا نعمة الله. فعلينا أن نضع أنفسنا تحت يده القوية؛ لأن المتضعين فقط هم من يحصلون على المعونة. يساعد الله الذين يضعون أنفسهم ويعترفون بأنه لا يمكنهم أن يفعلوا ما يجب أن يفعلوه بدون معونته.

تغطي النعمة ميولنا الشريرة (انظر يعقوب ٤: ٦). فهي الشيء الوحيد الذي يمكن أن يغيِّرنا إلى ما يريدنا الله أن نكونه. وهو يريدنا أن نكون مثله. يمكن أن تصبح حياتك بسيطة أكثر بأن تتعلم كيف تقبل النعمة في كل موقف. فبدونها نتعب جميعًا في الحياة ويصبح كل شيء صعبًا وشاقًّا ومستحيلًا.



... وهكذا أيضًا نعمة الله، فعلينا
... فقط هم من يحصلون على
... ويعترفون بأنه لا يمكنهم أن

... ٦). فهي الشيء الوحيد الذي
... يريدنا أن نكون مثله. يمكن
... كيف تقبل النعمة في كل موقف.
... كل شيء صعبًا وشاقًا ومستحيلًا.



أَلجم لسانك

«يولد البشر بعينين، ولسان واحد؛ لأنه يجب أن يراجعوا ما يرون ليكون ضِعف كلامهم».

تشارلز كالب كولتون

«صُنْ لسانَكَ عن الشَّرِّ، وشَفَتَيكَ عن التَّكلُّمِ بالغِشِّ».

(مزمور ٣٤: ١٣)

ضع حدودًا للسانك وتوقف عن أن تتقدم في الحياة وتقول ما تريد أن تقوله أينما تريد أن تقوله. «إن كان أحد فيكم يظن أنه دَيِّن. وهو ليس يلجم لسانه بل يخدع قلبه فديانة هذا باطلة» (يعقوب ١: ٢٦).

تأمل في هذه الآية وفكِّر في كمِّ المتديِّنين الموجودين في العالم والذين لا يلجمون لسانهم. فهم يتحدثون بكلمات سلبية طوال الوقت. ويَنِمُّون وينتقدون الآخرين ويصدرون أحكامًا عليهم ويتذمرون ويشكون ويلعنون. ويذهبون إلى الكنيسة ولكن لا يستخدمون النظام والتهذيب فيما يقولونه. يوضح الكتاب المقدس أن خدمتهم الدينية بلا قيمة.

ترجع جذور الكثير من المشكلات إلى كلماتنا. فقوة الحياة والموت في يد اللسان. ويجب أن نشعر بالرضا تجاه كلماتنا (انظر أمثال ١٨: ٢١). أشجِّعك أن تكون حَذِرًا فيما يتعلق بما تقوله. أي شخص لا يخطئ في كلماته فهو رجل

كامل. ويستطيع أن يتحكم في جسده كله. ويلجم طبيعته. وأعتقد أن هذا له تأثير على مصيره (انظر يعقوب ٣: ٢).

هل أنت غير راضٍ عن حياتك الآن؟ ربما حصلت الآن على ما قلته في الماضي. هل أنت مستعد أن تقدّم فمك لله لكي يستخدمه في خدمته؟ إذا كنت على استعداد. أعتقد أنك في الطريق نحو حياة أفضل.

كـه وينجم طبيعته. وأعتقد أن هذا له

حت الآن على ما قلته في الماضي.

ي يستخدمه في خدمته؟ إذا كنت على

ة قصص

الحرب للرب

«لن نحارب حروبنا بمفردنا، فهناك إله يتحكم في مصائر الأمم، وسيقيم أصدقاء لكي يحاربوا نيابةً عنا».

باتريك هنري

«الرَّبُّ يُقاتِلُ عنكُمْ وأنتُمْ تصمُتونَ».

(خروج ١٤: ١٤)

عادة ما تحدث التعقيدات نظرًا لأننا لا نثق أن الله يحارب عنا. كان الإسرائيليون فيما بين البحر الأحمر والجيش المصري. إذ كان هذا مكانًا مخيفًا بالنسبة لأي شخص ليكون فيه، صرخوا وأرادوا أن يهربوا. ولكن الله أرسل رسالةً من خلال موسى تقول: «الرب سيحارب عنكم فتمسَّكوا بسلامكم اهدأوا».

عندما قام على يهوشافاط والشعب ثلاثة جيوش، كان أول رد فعل هو الخوف. ولكنهم قاموا بتكريس أنفسهم لطلب الله الذي أجابهم: «لا تخافوا ولا ترتاعوا بسبب هذا الجمهور الكثير. لأن الحرب ليست لكم بل لله» (٢أخبار ٢٠: ١٥).

كيف ترى المعارك. هل هي معاركك أم معارك الله؟ تذكَّر أن السبب في تعقيدات الحياة ليس ما يحدث فيها، ولكن السبب هو الأسلوب الذي نتعامل به مع الضغوط والصراعات؛ فطريقة التفكير هي التي تحدِّد ما إذا كنا سنختبر السلام أم الألم.

عندما عبد يهوشافاط الله، أرسل المغنين ليغنُّوا وعيَّن آخرين للتسبيح. وسريعًا ما أصيبت الجيوش بالارتباك وقامت على بعضها البعض. هل تريد أن تحيا في اضطراب وارتباك. أم تفضِّل أن تُربِك جيش العدو؟ ابدأ بالعبادة والتسبيح والغناء للرب. افعل هذا خاصة عندما تواجه المشكلات. وسيحارب الله حروبك نيابةً عنك. ويمكنك الاستمرار في الاستمتاع بالحياة أثناء انتظارك لنصرته.



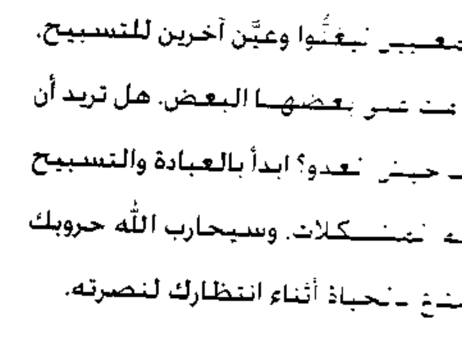
تجنّب م

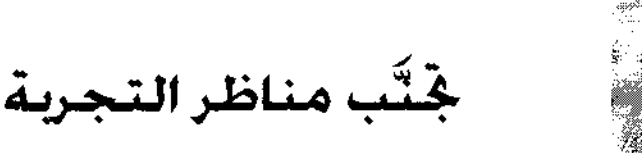
«عندما تهرب من التجربة لا تترك عنوان

«اِسهَروا وصَلّوا لِئلا
أمّا الرّوحُ فنَشيطٌ وأ

أعتقد أن كلاًّ منا يرغب لو أنه لم يُ
ليست الحقيقة. فالكتاب المقدس يـ
لماذا؟ لأننا إذا لم نُجرَّب لفعل الشـ
ما هو صواب. الله لا يريد إنسانًا آليًّا أ
يختارون أن يخدموه. فهو يضع أمامنـ
الحياة (انظر تثنية ٣٠: ١٩).

في اللحظة التي تشعر بأنك تُجرَّب لـ
التجربة. فإذا عانيت من مشكلة في ا
وأنت تخطط ألا تشرب الكحول. وإذا كانت
فلا تقضِ يومك مع أناس يدمنون المخد
بكثرة، لا تحتفظ بالحلويات والعجائن والـ


سعـبـيـ نـبـعـثـوا وعـيّـن آخـريـن لـلـتـسـبـيـح.
ـنـت عـبـر بـعـضـهـا الـبـعـض. هـل تـريـد أن
ـ حـيـن تـعـدو؟ ابـدأ بـالـعـبـادة والـتـسـبـيـح
ـه الـمـشـكـلات. وسـيـحـارب الله حـروبـك
ـخـرج الـحـيـاة أثـنـاء انـتـظـارك لـنـصـرتـه.



تجنّب مناظر التجربة

«عندما تهرب من التجربة لا تترك العنوان الذي ستذهب له».

شخص غير معروف

«اِسهَروا وصَلّوا لِئلا تدخُلوا في تجرِبَةٍ.
أمّا الرّوحُ فنَشيطٌ وأمّا الجَسَدُ فضَعيفٌ».

(متى ٢٦: ٤١)

أعتقد أن كلاًّ منا يرغب لو أنه لم يُجرَّب بفعل أي شيء شرير. ولكن هذه ليست الحقيقة. فالكتاب المقدس يخبرنا أن التجارب لابد وأن تأتي. ولكن لماذا؟ لأننا إذا لم نُجرَّب لفعل الشرور. لن نختبر إرادتنا الحرة في فعل ما هو صواب. الله لا يريد إنسانًا آليًّا أو عروسًا تخدمه. ولكنه يريد أحرارًا يختارون أن يخدموه. فهو يضع أمامنا الحياة والموت ويشجّعنا أن نختار الحياة (انظر تثنية ٣٠: ١٩).

في اللحظة التي تشعر بأنك تُجرَّب لكي تفعل الخطأ. قل: «لا». واهرب من التجربة. فإذا عانيت من مشكلة في الماضي مع الكحول لا تذهب إلى البار وأنت تخطط ألا تشرب الكحول. وإذا كانت لديك مشكلة مع المخدرات وتحررت. فلا تقضِ يومك مع أناس يدمنون المخدرات. وإذا كان لديك ميل لأكل الحلويات بكثرة. لا تحتفظ بالحلويات والعجائن والكعك في المنزل.

فــي بعـض الأحيان، نقــول إننا لا نريد أن نفـعل شـيئًا مــا، ونصلي لله لكي يحررنا، ومع ذلك نســتمر في التعامل مع هذا الشــيء الذي يجربنا. ربما الحق هو أننا فعلاً لا نريد أن نكون أحرارًا بالدرجة التي نعلنها. يجب أن نكون أمناء مع أنفسنا وندرك أن الجسد ضعيف.

قال الرســول بولس: «لا تصنعوا تدبيرًا للجسد لأجل الشهوات» (رومية ١٣: ١٤). أخرج الأمر من ذهنك ومن أمامك فهكذا تتجنَّب التجربة.

تجنّب من



«من ينمّ معك، سينمّ عليك».

«السّاعي بالوِشايةِ يُفشي

مـن يتكلمون كثيرًا عادةً

تشارك فيها. وبالتالي فإن تجنّب

إن كان النــاس لا يتحكمون في

إلى النظام في مجالات أخرى

فــي علاقــات قريبة ووثيقة مع هؤلاء

اختيارنا أعلى من ذلك. فقضاء وقت

وفتح قلبك لهم. ليس من الحكمة

لهم؛ لأنه يمكنك أن تعرف الكثير

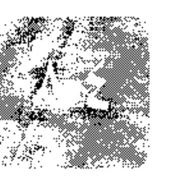
لما يقوله. تجنّب النمّامين. فإذا

عليك أيضًا.

عندمــا يتحــدث النــاس بحريــة

سـيفعلونه؛ ببســاطة لأنهم لم

الالتـزام. وسـيخذلونك كثيرًا



تجنَّب من يتحدثون كثيرًا

«من ينمُّ معك، سينمُّ عليك».

مثل أسباني

«السّاعي بالوِشايَةِ يُفشي السِّرَّ، فلا تُخالِطِ المُفَتِّحَ شَفَتَيهِ».

(أمثال ٢٠: ١٩)

من يتكلمون كثيرًا عادةً ما تكون لديهم مشكلات في أمور من الحكمة ألا تشارك فيها. وبالتالي فإن تجنُّب هؤلاء الناس يساعد في جعل حياتنا أبسط.

إن كان الناس لا يتحكمون في أفواههم وكلماتهم، فهذا معناه أنهم يفتقرون إلى النظام في مجالات أخرى من حياتهم أيضًا. ومن الأفضل بالنسبة لنا ألا ندخل في علاقات قريبة ووثيقة مع هؤلاء الناس الذين يشجّعوننا على أن تكون معايير اختيارنا أعلى من ذلك. فقضاء وقت كبير مع هؤلاء الذين يجذبونك لأسفل في الحياة وفتح قلبك لهم، ليس من الحكمة على الإطلاق. فكِّر فيمن هم أصدقاؤك، واستمع لهم؛ لأنه يمكنك أن تعرف الكثير من طبيعة شخصية المرء من خلال الاستماع لما يقوله. تجنَّب النمَّامين، فإذا تكلموا معك عن شخصٍ آخر، فسيتكلمون وينمُّون عليك أيضًا.

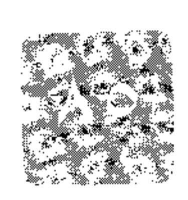
عندما يتحدث الناس بحرية كبيرة، عادةً ما لا يفعلون ما قالوا إنهم سيفعلونه؛ ببساطة لأنهم لم يحسبوا حساب النفقة قبلما يدلون بهذا الالتزام، وسيخذلونك كثيرًا، وستُصاب بالإحباط. ولكن ربما تكون الشخص

ـعر شيئًا ما، ونصلي لله لكي
ع مـ ـيء الذي يجربنا. ربما الحق
ـة ـي ـعلها. يجب أن نكون أمناء مع

ـ ـسد لأجل الشهوات» (رومية ١٣:
ـيكـ نتجنَّب التجربة.

الوحيد الذي يمكنه أن يبسّط هذه النقطة في حياته بتجنُّب هؤلاء الناس، ولا أقول أن تكون وقحًا مع أي شخص، ولكن لا يمكنك أن تسمح لأناس أن يُفسِدوا حياتك حتى تمنع عنهم الشعور بالألم والأذى.

من أفضل الأشياء التي يمكنك أن تفعلها هو أن تختار أصدقاءك بحكمة، ولتحفظ قلبك من كل تعب؛ لأن منه مخارج الحياة (انظر أمثال٤: ٢٣). لقد جعلت حياتي أبسط كثيرًا عندما أجريت بعض التعديلات فيما يتعلق بمن أقضي معهم وقتي.



«تعلّمني كل خبرتي في العا
والعادل من السؤال هو الجانب

«يوجَدُ مَنْ يُفَرِّقُ فيَزدادُ أيضًا، ومَنْ يُمـ
السَّخيَّةُ تُسَمَّنُ، والمُر

مـن أكثر الأشياء الحكيمة التي
كريمًا، فعندما نساعد آخرين
هو ما يمكنني أن أطلق عليه «الحياة
الكرم يُطلِقها بفرح عجيب.
يمكنني الحصول عليه من هذه الحياة
منه أن يُظهِر لي الخطأ في حياتي
أن أكون أكثر كرمًا، ولا أكون بخيلة
أشجّعك على أن تبحث عن فرص
لا تعطِ فقط عندما تشعر بأنه يجب
مطلوب، اذهب للميل الثاني كما
سمعت قصة عن امرأة كانت

كـن كـريمًا

«تعلِّمني كل خبرتي في العالم أن تسعة وتسعين من مئة مرة، فإن الجانب الآمن والعادل من السؤال هو الجانب الرحيم والكريم».

آنا جيمسون

«يوجَدُ مَنْ يُفَرِّقُ فيَزدادُ أيضًا، ومَنْ يُمسِكُ أكثَرَ مِنَ اللأئقِ وإنَّما إلَى الفَقرِ. النَّفسُ السَّخيَّةُ تُسَمَّنُ، والمُروي هو أيضًا يُروَى».

(أمثال ١١: ٢٤ - ٢٥)

مـن أكثر الأشـياء الحكيمة التـي يمكن أن يفعلها أي شـخص هو أن يكون كريمًا. فعندما نسـاعد آخرين، فإننا نسـاعد أنفسـنا أكثر. فاختيار فرح العطاء هو ما يمكنني أن أطلق عليه «الحياة الحقيقية». فالطمع يسـرق الحياة، ولكن الكرم يُطلِقها بفرح عجيب. قضيت سنوات كثيرة تعيسة لأني أنانية وأهتم بما يمكنني الحصول عليه من هذه الحياة، ولكـن عندما صرخت إلى الله، وطلبت منه أن يُظهِر لي الخطأ في حياتي، كان من بين الأمور التي علمني إياها أنه يجب أن أكون أكثر كرمًا، ولا أكون بخيلةً.

أشجِّعك على أن تبحث عن فرص لكي تكون بركة للآخرين. كن كريمًا للغاية! لا تعطِ فقط عندما تشـعر بأنه يجب عليك أن تعطي ولكن افعل أكثر مما هو مطلوب. اذهب للميل الثاني كما يعلمنا الكتاب المقدس.

سـمعت قصة عن امرأة كانت مكتئبة للغاية، فذهبت إلى راعيها لكي تأخذ

مشــورته وأخبرها أن تذهب لمنزلها وتخبز ثلاث كعكات، وتقدِّمها هذا الأســبوع ثم ترجع فـي الأسبوع التالي في نفس الموعد. ولم ترجع له هذه المرأة مرةً أخرى، ولكن في يوم الأحد -بعد الكنيسة- رآها الراعي وسألها لماذا لم تأتِ في الميعاد، فأخبرته أنها شعرت بالسعادة عندما بدأت في إعداد الكعكات وقدمتها وتغلبت على شعورها بالاكتئاب.

هناك الكثير من الأســباب وراء الشــعور بالكبرياء، ولكني أعتقد أن أحد هذه الأسباب هو المرء المتمركز حول ذاته وبخيل. افعل كل ما بوسعك بقدر الإمكان وافعل الكثير لأجل أكبر عدد من الأشــخاص بقدر الإمكان وستكون أكثر سعادة، وسواء صدقت هذا أم لا، فإن الكرم أبسط بكثير من الأنانية.



كـ

«المعرفة تكتسب ولكن الحكمة تدور...

«اسمَعوا التَّعليمَ وكونوا

يخبرنا الكتاب المقدس أن الحكمة مـ
أمثال ١٠: ٢٣). فالحكمة هي أن نختار أن تـ
بعد، على سـبيل المثال، فالحكمة لا تنفـ
توفِّر البعض للمستقبل، عالمةً أنه من الـ
عمل اليوم للغد؛ لأنها تعرف أنه سيكون عـ
والحكمة ليست السلبية ولكنها الفعل

إن أردت أن تجعل حياتك بسـيطة، فعلـ
اختياراتك اليوم سـتؤثر عليك غدًا، بعض الـ
والتمتـع بالحياة؛ لأنهم فـي كل يوم يتعامـ
عن عدم السير بحكمة، وكثيرًا ما سمعت ا
عليَّ أن أفعل هذا، ولكن...» من الحماقة أن تـ
نفعلها، كيف يمكن لأي شـخص أن يتوقع ا
كانوا بالفعل يعرفون أنه قد اتخذ القرار الخـ



كـن حـكـيـمًـا

«المعرفة تكتسب ولكن الحكمة تدوم».

ألفريد لورد تنيسون

«اسمَعوا التَّعليمَ وكونوا حُكَماءَ ولا ترفُضوهُ».

(أمثال ٨: ٣٣)

يخبرنا الكتاب المقدس أن الحكمة ممتعة وتعتمد على فهم الإنسان (انظر أمثال ١٠: ٢٣). فالحكمة هي أن تختار أن تفعل الآن ما سيجعلك سعيدًا فيما بعد، على سبيل المثال، فالحكمة لا تنفق كل ما لديها من أموال الآن، ولكنها توفّر البعض للمستقبل، عالمةً أنه من الحكمة أن تفعل هذا. والحكمة لا تؤجّل عمل اليوم للغد؛ لأنها تعرف أنه سيكون عليك أن تنجز عمل يومين في يوم واحد. والحكمة ليست السلبية ولكنها الفعل.

إن أردت أن تجعل حياتك بسيطة، فعليك أن تفكر في المستقبل وتدرك أن اختياراتك اليوم ستؤثر عليك غدًا. بعض الناس لا يستطيعون الاسترخاء أبدًا والتمتع بالحياة؛ لأنهم في كل يوم يتعاملون مع الكثير من الفوضى الناتجة عن عدم السير بحكمة، وكثيرًا ما سمعت أناسًا يقولون: «أعلم أنه ما كان يجب عليّ أن أفعل هذا، ولكن...» من الحماقة أن نفعل أشياءً نعلم أنه يجب علينا ألا نفعلها. كيف يمكن لأي شخص أن يتوقع الحصول على النتيجة السليمة إذا كانوا بالفعل يعرفون أنه قد اتخذ القرار الخطأ؟ فهم يراهنون على أمور قد تبدو

سـليمة، ولكن الحكمة ليسـت مُراهَنةً بل استثمار. ربما لا يجلب فعل الأشياء الصائبة اليوم متعةً كبيرةً ولكن بالتأكيد سـيحدث هذا فيما بعد. يدفع الناس مقابلاً ماديًّا كبيرًا لأجل المتعة الرخيصة، ولكن يمكنك أن تتخذ القرار الصائب الآن بألا تكون واحدًا من هؤلاء الناس.

ربما نتخذ ملايين القرارات في حياتنا، وكلما كانت تلك القرارات حكيمة كلما كانت حياتنا أفضل. إن تبسـيط حياتك يتطلـب أن تفكر فعلاً في قراراتك قبلما تتخذها. وعندما تتأمل في قرار تأخذه اليوم، اسـأل نفسـك إن كنت تعتقد فعلاً أنك سـتكون سعيدًا بنتائج هذا القرار فيما بعد في حياتك. فإن لم تكن إجابتك نعم، فربما هذا هو الوقت المناسب لإعادة التفكير في القرار.



ك
لما قد يـ

«بالتغلب على ما يشتِّت الانتبـ
فشل».

«وهُمومُ هذا العالَمِ و
سائرِ الأشياءِ تدخُلُ وتخنُ

عادةً ما نرى الشيطان على أنه رئيس كـ
فإذا أمكنه أن يشتِّتنا عن الهدف الذي أعـ
في الحياة؛ إذ يتمجد الله عندما نحمل ثمـ
أن يفعل أي شيء يمكنه لكي يمنعنا من
من السهل أن تتشتَّت في هذه الحياة
ولكننا نحتاج أن ندرِّب أنفسنا لكي لا نتـ
المطالـب والتوقُّعات الموضوعة عليه. ويـ
شـيئًا ما، وكثيرًا ما نجد أنه من الصعب أن
«لا». فشـركاء الحياة والأصدقـاء والآبـاء
والحكومـة والكنيسـة والجيران كلهم يـ
وقد يكون هذا مُجهِدًا.

ربما لا يجلب فعل الأشياء
حدث هذا فيما بعد. يدفع الناس
يمكنك أن تتخذ القرار الصائب

تلك القرارات حكيمة كلما
أن تفكر فعلاً في قراراتك قبلما
نفسك إن كنت تعتقد فعلاً
في حياتك. فإن لم تكن إجابتك
التفكير في القرار.



كـن يقظًا لما قد يشتِّت انتباهك

«بالتغلب على ما يشتِّت الانتباه والعوائق، يحقِّق المرء هدفه المختار دون فشل».

ريستوفر كولمبوس

«وهُمومُ هذا العالَمِ وغُرورُ الغِنَى وشَهَواتُ
سائرِ الأشياءِ تدخُلُ وتخنُقُ الكلِمَةَ فتصيرُ بلا ثَمَرٍ».

(مرقس ٤: ١٩)

عادةً ما نرى الشيطان على أنه رئيس كل دمار. ولكنه فعليًّا أكثر من هذا بكثير. فإذا أمكنه أن يشتِّتنا عن الهدف الذي أعطاه لنا الله، فبالتالي لن نحمل أية ثمار في الحياة؛ إذ يتمجد الله عندما نحمل ثمارًا. لهذا، من الواضح أن الشيطان يريد أن يفعل أي شيء يمكنه لكي يمنعنا من هذا.

من السهل أن نتشتَّت في هذه الحياة. فهذا ليس شيئًا علينا أن نحاول فعله. ولكننا نحتاج أن ندرِّب أنفسنا لكي لا نتشتَّت. فكل شخص لديه العديد من المطالب والتوقُّعات الموضوعة عليه. ويبدو أن كل شخص في حياتنا يتوقع شيئًا ما. وكثيرًا ما نجد أنه من المُربِك أن نعرف متى نقول: «نعم» ومتى نقول: «لا». فشركاء الحياة والأصدقاء والآباء والأطفال والأقرباء، وأصحاب العمل والحكومة والكنيسة والجيران كلهم يتوقعون منا أن نفعل أشياءً مختلفة. وقد يكون هذا مُجهِدًا.

فيمـا نحاول تسـديد كل هذه التوقعات عادةً ما نجد أنفسـنا مشـتَّتين عن هدفنـا الأساسـي، ألا وهو أن نتبـع إرادة الله. فـإذا كنت شـخصًا يرضي الناس، فإنك تعرف أنه ليس صعبًا على الإطلاق بالنسـبة للشيطان أن يشتِّت انتباهك. فبإمكانه بسـهولة أن يقودك إلى إرضاء الناس ويجعلك تقضي حياتك محاولاً أن تجعلهم سـعداء. وأخيرًا أدركت أن كثيرين ممن أحاول جعلهم سـعداء قد قرروا بالفعـل أنهم لن يكونوا سـعداء بغض النظر عما سـيفعله أي شـخص، فهم بؤساء وغير راضين وغير سعداء ويستخدمهم الشيطان لكي يضايقني.

يعلمنـا الكتاب المقدس ألا نتشـتَّت ولكن نركِّز على يسـوع (انظر عبرانيين ١٢ : ٢)، وتذكـر أنه كلما ركزت على الأشـياء المهمة حقًّا في الحياة، كلما كانت حياتك أبسط.



لا تغ

«قلبه كان مثل النبات الحساس الذي
يتضاءل ويتقلص وينكمش في ذاته مع

«إذًا يا إخوتي الأحباء، ليكن
مُبطئًا في التكلم،

يتجاهـل الحكيـم الإهانة. سـمعت
كانت لديها خدمة معجزات رائعة. فأي
يحكمون عليها وينتقدونها ويقولون
تكرر حدوثه كثيرًا مع كولمان. ولكنها
بالضغينة يسرق فرحها ولا ينفع.

يَعِـد الله بأن يكون المحامي عنـا إذا
الغفران. فكثيرًا ما سـأل الناس الآنسة
أناس قالوا عنها مثل تلك الأشـياء
هذا لم يحدث أبدًا».

هل أذى أحد مشـاعرك مؤخرًا؟ هل
تغفر لأحدهم؟



لا تغتاظ سريعًا

«قلبه كان مثل النبات الحساس، الذي يتفتح في لحظة في ضوء الشمس، ولكنه يتضاءل ويتقلص وينكمش في ذاته مع أقل لمسة من الإصبع، أو مع نسمة الهواء».
أن بونتي

«إذًا يا إخوَتي الأحِبّاءَ، ليَكُنْ كُلُّ إنسانٍ مُسرِعًا في الِاستِماعِ، مُبطِئًا في التَّكلُّمِ، مُبطِئًا في الغَضَبِ».

(يعقوب ١: ١٩)

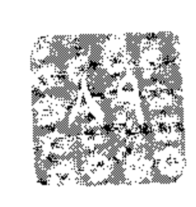
يتجاهل الحكيم الإهانة. سمعت قصة عن «كاثرين كولمان». وهي امرأة كانت لديها خدمة معجزات رائعة. فأي شخصية عامة حتمًا ستتعامل مع أناس يحكمون عليها وينتقدونها ويقولون وينشرون عنها أشياءً غير حقيقية. وهذا ما تكرر حدوثه كثيرًا مع كولمان. ولكنها رفضت أن تتضايق، وأدركت أيضًا أن الاحتفاظ بالضغينة يسرق فرحها ولا ينفع.

يَعِد الله بأن يكون المحامي عنا إذا فعلنا الأشياء بطريقته. وطريقته هي الغفران. فكثيرًا ما سأل الناس الآنسة كولمان كيف يمكنها أن تكون ودودة مع أناس قالوا عنها مثل تلك الأشياء القبيحة. فأجابت قائلة: «أوه. سنتظاهر بأن هذا لم يحدث أبدًا».

هل أذى أحد مشاعرك مؤخرًا؟ هل أنت متضايق ومغتاظ؟ هل يجب عليك أن تغفر لأحدهم؟

ـت ـدةً ما نجد أنفسنا مشتَّتين عن
ـته ـإذا كنت شخصًا يرضي الناس،
ـة للشيطان أن يشتِّت انتباهك.
ـس ويجعلك تقضي حياتك محاولاً أن
ـن أحاول جعلهم سعداء قد قرروا
ـض عما سيفعله أي شخص. فهم
ـعنيه الشيطان لكي يضايقني.
ـت ولكن نركِّز على يسوع (انظر عبرانيين
ـيء نعيمة حقًا في الحياة. كلما كانت

إن أجبت عن أي من تلك الأسئلة بنعم، فأنصحك بأن تفعل ما يخبرنا الكتاب المقدس أن نفعلــه، أن نصلي لأجل أعدائنا ونباركهم ولا نلعنهم. اتخذ قرارًا بأن تغفر، وثق أن الله سيشـفي مشـاعرك المجروحة. إن رأيت الشخص الذي آذاك، فافعل ما بوســعك لكي تكون ودودًا، ولكي تعامله بالطريقة التي تعتقد أن الله يريدك أن تعامله بها. وكلما كنت سـريعًا في غفرانك، كلما كنت أقل عرضة لأن تحمل أصل مرارة في قلبك، وكلما كانت حياتك أبسط.



لا تكن قا

«ألقِ المضرب، والتقط ريشة».

«إحمِلوا نيري علَيكُ

لأنِّي وديعٌ ومُتَواضِعُ القلبِ،

هل تحكم على نفسـك وتنتقدها س

أن تقرأ (متى ١١: ٢٨ - ٣٠)، قال يسـوع إنه

ومتضع ولطيف. لو أن الله ليس قاسـيًا ع

على أنفســنا. هل تحتـاج لفرصة ثانية؟ ال

لبطرس فرصةً ثانيةً، فلماذا لن يرغب في إ

اطلب من الله فرصةً ثانيةً أو ثالثةً أو راب

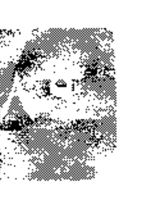
التي تحتاجها. فالله مملوء بالرحمة، والاح

لهـا نهاية. لـو احتفظنا بحسـاب لكل الـ

الشـديد، أتى يسـوع لكي يرفع الأحمال. ول

نؤمـن بأنه أعظم مـن أخطائنا. لا أعتقد أن

فهـو دائمًا يدعونا للدخـول في علاقة معه.



لا تكن قاسيًا على نفسك

«ألقِ المضرب، والتقط ريشة».

شخص غير معروف

«اِحمِلوا نيري علَيكُمْ وتعَلَّموا مِنِّي،
لأنِّي وديعٌ ومُتَواضِعُ القَلبِ، فتجِدوا راحَةً لنُفوسِكُمْ».

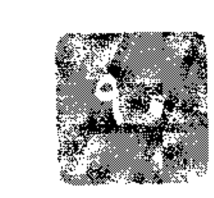
(متى ١١: ٢٩)

هل تحكم على نفسك وتنتقدها سريعًا؟ لو كان الأمر كذلك. فإني أنصحك أن تقرأ (متى ١١: ٢٨ - ٣٠). قال يسوع إنه ليس قاسيًا وصعبًا وحادًّا ولكنه وديع ومتضع ولطيف. لو أن الله ليس قاسيًا علينا. فيجب ألا نكون قساة بهذا القدر على أنفسنا. هل تحتاج لفرصة ثانية؟ أعطى الله ليونان فرصةً ثانيةً وأعطى لبطرس فرصةً ثانيةً. فلماذا لن يرغب في إعطائك أنت أيضًا فرصةً ثانيةً؟

اطلب من الله فرصةً ثانيةً أو ثالثةً. أو رابعةً أو خامسةً أو أي عدد من الفرص التي تحتاجها. فالله مملوء بالرحمة. والاحتمال. ومحبته لا تسقط أبدًا وليست لها نهاية. لو احتفظنا بحساب لكل العيوب والفشل. فسنشعر بالضيق الشديد. أتى يسوع لكي يرفع الأحمال. ولكن يجب علينا أن نكون راغبين في أن نؤمن بأنه أعظم من أخطائنا. لا أعتقد أن الله قاسٍ يصعب إرضاؤه كما نعتقد. فهو دائمًا يدعونا للدخول في علاقة معه. إن بدا أن حياتك معقّدة فربما لأنك

ببساطة قاسٍ جدًّا على نفسك. أعطِ لنفسك فرصةً. ربما إذا حصلت على مزيد من رحمة الله تجاه نفسك، فستكون قادرًا على أن تمد يد الرحمة للآخرين أيضًا.

الله يـرى قلبك. وهـو دائمًا يريد أن يعمل مع أي شـخص يرفض الاستسـلام واليأس. اسـتمر في التقدم للأمام وتذكـر أن تَدَع الماضي يمضي. فربما كان هذا الماضي عشر سنوات أو حتى خمس دقائق. فالأساس هو إنه إذا كان هذا قد حدث في الماضي، فعليك أن تتركه وتتقدم للأمام.



لم يـ...
بـعـد لـ...

«يا له من أمر رائع أنه ليس على أحد أن يـ...

«إنَّهُ مِنْ إحساناتِ الرَّبِّ أنَّـ...
هي جديدَةٌ في كُلِّ ...

اليـأس عبء يجـب ألاَّ يحمله أحد. ...
مـن جديد، فهو إله البدايات الجديدة. ...
أمـره الله بالذهـاب إليه، ولكن الله سـ...
بخطئه.

لم يتأخر الوقت بعد لكي نصلي ونط...
أن نشـعر بأننا بـلا رجاء. وهو يحب سـ...
ويقول: «هذه هي نهاية كل شيء. فقد أف...
عن اختياراتك السـيئة». يجب أن نتذكر...
لأن الشيطان كذاب.

يمتلـئ الكتاب المقدس بقصص عـ...
نقبل يسوع كمخلّص لنا. فهذه بالتأكيد...
لدينـا فرصة لكي نتعلم أسـلوبًا جديـ...

لم يتأخر الوقت بعد لتبدأ من جديد

«يا له من أمر رائع أنه ليس على أحد أن ينتظر لحظةً واحدةً ليبدأ في تحسين العالم».
آن فرانك

«إِنَّهُ مِنْ إحساناتِ الرَّبِّ أنَّنا لم نَفنَ، لأنَّ مَراحِمَهُ لا تزولُ.
هي جديدَةٌ في كُلِّ صباحٍ. كثيرَةٌ أمانَتُكَ».
(مراثي إرميا ٣: ٢٢ - ٢٣)

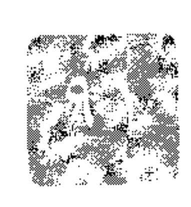
اليأس عبء يجب ألاَّ يحمله أحد؛ لأنه مع الله لم يتأخر الوقت أبدًا لكي تبدأ من جديد. فهو إله البدايات الجديدة. ذهب يونان في اتجاه مخالف للمكان الذي أمره الله بالذهاب إليه. ولكن الله سمح له أن يبدأ من جديد بمجرد اعترافه بخطئه.

لم يتأخر الوقت بعد لكي تصلي وتطلب معونة الله وغفرانه. يريدنا الشيطان أن نشعر بأننا بلا رجاء، وهو يحب سماع كلمات مثل هذه «أبدًا»، و«النهاية». ويقول: «هذه هي نهاية كل شيء. فقد أفسدت كل شيء ولا يمكنك أبدًا التغاضي عن اختياراتك السيئة». يجب أن نتذكر أن نرجع إلى كلمة الله بحثًا عن الحق؛ لأن الشيطان كذاب.

يمتلئ الكتاب المقدس بقصص عن أناس اختبروا بدايات جديدة. فعندما نقبل يسوع كمخلِّص لنا، فهذه بالتأكيد بداية جديدة. فنصبح مخلوقات جديدة لدينا فرصة لكي نتعلم أسلوبًا جديدًا في الحياة. فالكتاب المقدس يخبرنا

في (أفسس ٤: ٢٣) أنه يجب أن نجدّد أذهاننا واتجاهاتنا باستمرار. فإذا فكرت أو أظهرت اتجاه تفكير بأن الأمر قد تأخر للغاية لكي تحصل على حياة جيدة ولكي تكون لك علاقات جيدة أو أن يكون لك رجاء في المستقبل، فيجب أن تجدّد ذهنك في الحال. اختر أن تفكّر بما يتفق مع كلمة الله لا وفقًا لما تشعر به، فلا أحد يفشل في هذا المجال إلا إذا اختار التوقّف عن المحاولة. فالحياة تصبح أحلى وأسهل لو أننا نحيا باتجاه يقول: «سأفعل ما بوسعي اليوم، وأثق أن الله سيفعل الباقي. وغدًا سأبدأ من جديد، ولن أتوقف أو أيأس أبدًا».

كن مثل



«الإيمان هو الثقة التي لا يَنقَض ... بجوارنا».

«بسَلامَةٍ أضطَجِ...
لأنَّكَ أنتَ يارَبُّ مُنفَرِدًا...

إذا كنت تريد أن تجعل حياتك ...
بمزيد من الثقة. فكثيرًا ما لا نسمح لأ...
ولا نثق في أولادنا. ولو أننا أمناء فكثيرً...
إنه سيفعله.

عادةً ما لا يعاني الأطفال من ...
الأشجار ويتعلقون بأعلاها. ويجرون في ...
تريد أن تحتضنهم. فيثقون في أن ...
يساعدوهم على النهوض إن سقطوا. ...

فالشخص الذي يثق في الله. يعرف أنه ...
الله لديه خطة أفضل له. فالله وضع خطة ...
شيء. فكلمته تَعِدنا بأنه سيهتم بنا ...

عندما لا نسمح لأنفسنا أن نثق في ...



كن مثل الطفل الصغير

«الإيمان هو الثقة التي لا يُنطَق بها في الله، ثقة لم تحلم أبدًا أنه لن يقف بجوارنا».

أوسوالد تشامبرز

«بسَلامَةٍ أضطَجِعُ بل أيضًا أنامُ،
لأنَّكَ أنتَ يارَبُّ مُنفَرِدًا في طُمأنينَةٍ تُسَكِّنُني».

(مزمور ٤: ٨)

إذا كنت تريد أن تجعل حياتك أبسط، يجب أن تتعلم أن تحيا حياةً تتسم بمزيد من الثقة. فكثيرًا ما لا نسمح لأنفسنا بالثقة، فلا نثق في شريك الحياة، ولا نثق في أولادنا، ولو أننا أمناء فكثيرًا ما لا نثق فعلاً في الله أنه يفعل ما يقول إنه سيفعله.

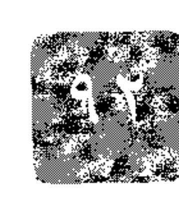
عادةً ما لا يعاني الأطفال من مشكلة عدم الثقة، لهذا يتسلقون أغصان الأشجار ويتعلقون بأعلاها، ويجرون في التلال، ويقفزون عاليًا في أذرع آبائهم التي تريد أن تحتضنهم. فيثقون في أن آباءهم ينتظرونهم ليمسكون بهم، أو لكي يساعدوهم على النهوض إن سقطوا. هذه هي نفس الثقة التي يريدها الله منا.

فالشخص الذي يثق في الله، يعرف أنه حتى لو لم تَسِر الأمور وفقًا لما يتمناه فإن الله لديه خطة أفضل له، فالله وضع خطة لكل المستقبل، ويعرف الإجابة عن كل شيء، فكلمته تَعِدنا بأنه سيهتم بنا إذا وثقنا فيه (انظر مزمور٣٧: ٥).

عندما لا نسمح لأنفسنا أن نثق في الله، نسمح بالمخاوف والقلق أن يدخل

ويستقر في حياتنا. ولكن عندما نضع ثقتنا في الله نزيل أية شكوك. ويمكننا أن ننظر إلى الله ونثق في أمانته ونكون واثقين أنه لن يخذلنا أو يحبطنا أبدًا. وإن لم نقدم ثقتنا لله بكل جدية، فسنحمل أعباءً لا يجب أن نحملها بمفردنا.

الثقة في الله تأتي براحة خارقة للطبيعة في نفوسنا. وتسمح لنا أن نحيا ببساطة وبحرية. وهذه هي الطريقة التي يريدنا الله أن نحيا بها. ولا تظهر الثقة في حياتنا فجأة. ولكنها تنمو عندما نأخذ خطوات الإيمان ونختبر أمانة الله. اطلب من الله أن يساعدك لكي تنمّي في داخلك ثقةً عميقةً فيه حتى يمكنه أن يُظهِر لك كل ما خططه لحياتك.



الذي يـ

«احفظ قلبك نقيًا، فالقلب النقي ضروري ...
الله في بعضنا البعض، فستكون هنا...
هناك سلام».

«طَهِّروا نُفوسَكُمْ في طاعَةِ الحَقِّ بالرّوحِ ...
بَعضُكُمْ بَعضًا مِنْ قَـ...

لدينا جميعًا شخص ما يحب في داخ...
إذا كنا نريد الاستمتاع بالحياة. فيجب أ...
نبالغ في أهمية القلب السليم. فالله ين...
الشرير ولكنه يحب القلب البار. ويُسَر الله...
حتى لو لم ينجح كل مرة. أعتقد أن الله ...
سليم ويرتكب الأخطاء عن أن يكون هـ...
يحمل قلبًا شريرًا.

يُسَر الله أيضًا بالقلب المليء بالسـ...
فسلام قلوبنا يبرهن على أننا نثق في الـ...
حياتنا وتتعلق بنا. عندما تميل قلوبنا إلـ...



الذي يحيا في داخلك

«احفظ قلبك نقيًّا، فالقلب النقي ضروري لكي نرى الله في بعضنا البعض، ولو أننا نرى الله في بعضنا البعض، فستكون هناك محبة تجاه بعضنا البعض، وبعدها سيكون هناك سلام».

الأم تريزا

«طَهِّروا نُفوسَكُمْ في طاعَةِ الحَقِّ بالرّوحِ للمَحَبَّةِ الأخَويَّةِ العَديمَةِ الرِّياءِ، فأحِبّوا بَعضُكُمْ بَعضًا مِنْ قَلبٍ طاهِرٍ بشِدَّةٍ».

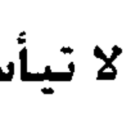
(١بطرس ١: ٢٢)

لدينا جميعًا شخص ما يحيا في داخلنا، ويُطلَق عليه إنسان القلب الخفي. إذا كنا نريد الاستمتاع بالحياة، فيجب أن نكون مثل هذا الشخص. فلا يمكن أن نبالغ في أهمية القلب السليم، فالله ينظر إلى قلب الإنسان، وهو يحتقر القلب الشرير ولكنه يحب القلب البار. ويُسَر الله بالشخص الذي يريد أن يفعل الصواب حتى لو لم ينجح كل مرة. أعتقد أن الله يفضّل أن يكون لديه شخص ما بقلب سليم ويرتكب الأخطاء عن أن يكون هناك شخص يقوم بعمل ممتاز ولكنه يحمل قلبًا شريرًا.

يُسَر الله أيضًا بالقلب المليء بالسلام، القلب الذي ليس به قلق أو ضيق؛ فسلام قلوبنا يبرهن على أننا نثق في الله فعلاً في كل الأمور التي تحدث في حياتنا وتتعلق بنا. عندما تميل قلوبنا إلى جانبٍ ما فينا، ولكننا نتجاهل هذه

العلامة وندّعي أننا نشعر بالاتجاه الآخر أو نتصرف بطريقة لا تتفق مع طبيعتنا. فهذا يجعل الحياة معقّدة للغاية. فعلينا أن نتظاهر في كل شيء مما يبعد الحياة كل البعد عن أن تكون حياةً بسيطةً. هل سمعت عبارة «نقية وبسيطة»؟ اعتدت أن أحتفظ بعلامة في مكتبي مكتوب عليها هذه العبارة؛ لأني أردت أن أذكّر نفسي بها. فإذا كنت أريد حياةً بسيطةً عليَّ أن أحتفظ بقلب نقي.

فعليك معرفة الإنسان المختبئ في القلب. قم ببعض البحث في النفس واسأل نفسك إن كان ما تظهره للناس هو فعلاً شخصيتك أم شخص آخر اخترعته بنفسك. ولو كنت بحاجة إلى التغيير، فعليك أن تبدأ بأن تطلب من الله أن ينقّي قلبك. ابدأ بفحص أفكارك واتجاهاتك. فمواجهة الحقيقة ليست بالأمر السهل دائمًا، فهي بداية الحصول على حياة تستحق فعلاً أن تحياها.







لا تيأس من نفسك

«الثبات والإصرار والمثابرة على الرغم من العوائق والإحباط والمستحيل، هي ما يميّز النفس القوية من النفس الضعيفة».

توماس كارليل

«لذلكَ لا نَفشَلُ، بل وإنْ كانَ إنسانُنا الخارِجُ يَفنَى، فالدّاخِلُ يتجَدَّدُ يومًا فيومًا».

(٢كورنثوس ٤: ١٦)

يتعلم الأطفال الصغار المشي عندما يأخذون خطوةً واحدةً في إحدى المرات. وفيما هم يتعلمون المشي كثيرًا ما يسقطون. تحدث هذه العملية وتتكرر كثيرًا حتى يتعلموا المشي في النهاية. فإذا أصيبوا بالإحباط الشديد، وتوقفوا عن المحاولة فلن يتعلموا المشي أبدًا. ربما نُحبَط، ولكن عندما نُحبَط يجب أن نتذكر أن كل شخص يمر بمثل هذه الأشياء. فتلك الأشياء قد وضعت لكي تفحص شخصيتنا وإيماننا. هل سنيأس أم سنقوم ونحاول مرة أخرى. يقول الكتاب المقدس إن البار يسقط سبع مرات ويقوم. أترى؟ حتى البار يسقط. لن يصل أي منا إلى الكمال طالما أننا نحيا في تلك الأجساد.

عندما يعطينا الله تعليمات ويوجّهنا، لا يرينا سوى خطوة واحدة يجب أن نتخذها. ومن الطبيعي بالنسبة لنا أن نرغب في رؤية مسودة الخطة كاملة، ولكن الله لا يعمل هكذا. فإذا اتخذنا تلك الخطوة، عندها سيعطينا خطوةً

ثانيةً ثم ثالثةً حتى نصل إلى غرضنا. يرفض كثيرون أن يأخذوا خطوة حتى يفكروا في شكل مستقبلهم كله. وهؤلاء هم من تنتهي حياتهم بالفشل.

فحتى هؤلاء الذين يرغبون في اتخاذ تلك الخطوات المهمة -بمعنى أخذ خطوة واحدة في كل مرة- سيرتكبون أخطاء وسيكون عليهم أن يحاولوا من جديد. فمن يحبطون من أنفسهم، ويتوقفون بطريقة ما عن تكملة تلك الخطوات، سيحيون حياةً بائسةً وبلا ثمر. ولكن يجب ألا تتخذ الأمور هذا الشكل. فإذا كنا نقول إننا نثق في الله، فيجب أن نثق فيه طوال الطريق. فالأمر لا يتعلق بالمحطة التي نتوقف فيها بقدر ما يتعلق بالرحلة كلها.

الإحباط أمر معقَّد؛ لأنه يأتي بمشاعر سلبية أخرى. ولكن الإيمان من الناحية الأخرى بسيط للغاية؛ إذ نفعل ما يمكننا أن نفعله، ونثق أن الله سيفعل ما لا يمكننا فعله. يتركنا هذا الاتجاه أحرارًا لكي نستمتع بالحياة. وهو الاتجاه الذي يريدنا الله أن نحيا به.



كـن أ

«الرجاء هو الشيء الذي له ريش ويرفرف
يمكن أن توقفه على الإطلاق».

«ارجِعوا إلَى الحِصن
اليومَ أيضًا أُصَرِّحُ أنِّي

يذكر الكتاب المقدس أسرى الرجاء
أعتقد أنه شخص ما يرفض دائمًا أن يتوقف
ظروفه. فأسرى الرجاء مغلق عليهم. و
الهروب من الرجاء. فيجب أن يضعوا ر
سيحدث.

أعتقد أن إبراهيم لا بد وأنه كان أسيرًا
يكن لديه أي سبب بشري لكي يجعله راج
بأن وعد الله سيظهر في حياته. فعدم و
الاكتئاب والإحباط واليأس. عندما تكون راج
في أفكارك واتجاهاتك. فالرجاء أيضًا يمك

كثـرون أن يأخذوا خطوة حتى يفكروا
تنتهي حياتهم بالفشل.
لخطوات المهمة -بمعنى أخذ خطوة
يمكن عليهم أن يحاولوا من جديد.
طريقة ما عن تكملة تلك الخطوات.
لا تتخذ الأمور هذا الشكل. فإذا كنا
طول الطريق. فالأمر لا يتعلق بالمحطة
كني
ناحية أخرى. ولكن الإيمان من الناحية
أن نفعله. ونثق أن الله سيفعل ما لا
كي نستمتع بالحياة. وهو الاتجاه الذي



كن أسيرًا للرجاء

«الرجاء هو الشيء الذي له ريش ويرفرف في النفس، ويغنّي بلحن دون كلمات ولا يمكن أن توقفه على الإطلاق».

إميلي ديكنسون

«ارجِعوا إلَى الحِصنِ يا أسرَى الرَّجاءِ.
اليومَ أيضًا أُصَرِّحُ أنِّي أرُدُّ علَيكِ ضِعفَينِ».

(زكريا ٩: ١٢)

يذكر الكتاب المقدس أسرى الرجاء (انظر زكريا ٩: ١٢). من هم أسرى الرجاء؟ أعتقد أنه شخص ما يرفض دائمًا أن يتوقف عن الأمل بغض النظر عن مدى بؤس ظروفه. فأسرى الرجاء مغلق عليهم، وليس أمامهم سوى الرجاء. لا يمكنهم الهروب من الرجاء. فيجب أن يضعوا رجاءهم في الله ويؤمنوا بأن شيئًا جيدًا سيحدث.

أعتقد أن إبراهيم لا بد وأنه كان أسيرًا للرجاء؛ فالكتاب المقدس يخبرنا أنه لم يكن لديه أي سبب بشري لكي يجعله راجيًا، ومع ذلك، فقد كان راجيًا. ولديه إيمان بأن وعد الله سيظهر في حياته. فعدم وجود رجاء يجعل القلب مريضًا، ويسبّب الاكتئاب والإحباط واليأس. عندما تكون راجيًا فستصبح شخصًا إيجابيًا عن عمد في أفكارك واتجاهاتك. فالرجاء أيضًا يتكلم بإيجابية. والرجاء يؤمن أن كل شيء

ممكن لدى الله. ويتوقع الأخبار السارة في أية لحظة. والرجاء يقول: «سيحدث لي شيء جيد اليوم».

والاتجاه الإيجابي يجعل الحياة أكثر بساطة. ويريح من الضغوط ويضع ابتسامةً على وجهك. فهذا هو الاتجاه الذي يريدنا الله أن نتبناه. حتى يمكنه أن يعمل في حياتنا. فإذا كنا نريد أن نسير مع الله. يجب أن نتفق معه. على كل حال. يعرف الله الأفكار والخطط التي يحملها لنا. وأفكار السلام لكي يعطينا رجاءً في النتيجة النهائية التي سنحرزها (انظر إرميا ٢٩: ١١)



قا

«الشيطان هو أكثر شيء دنيء في هذا

«فاخضَعوا لله. قاوموا

تُعلِّمنا كلمة الله أنه لو خضعنا
يعقوب ٤: ٧). إن لم نقاوم أكاذيب
كل مجال. فهو عدو عنيد. ويجب

يريد الشيطان أن تكون حيث
وسلامنا وكل الأشياء التي مات
ستمارس حقوقك كابن لله وستتمتع
ما نعتقد أنه لو كان شيء ما يريد
صحيحًا؛ فيجب أن نمارس إيماننا الذي

إذا سمعت أن هناك شخصًا
ستبقى مستلقيًا في الفراش. وتفترض
هذا. ولكنك ستقفز من سريرك وست
في الحماية. وستصلي وستحاول أن

قاوم إبليس

«الشيطان هو أكثر شيء دنيء في هذا العالم».

هنري وارد بيتشر

«فاخضَعوا للهِ. قاوِموا إبليسَ فيَهرُبَ مِنكُمْ».

(يعقوب ٤: ٧)

تُعلِّمنا كلمة الله أنه لو خضعنا لله وقاومنا الشيطان، فسيهرب منا (انظر يعقوب ٤: ٧). إن لم نقاوم أكاذيب الشيطان وتجاربه فحتمًا سيتحكم فينا في كل مجال. فهو عدو عنيد، ويجب ألا نكون سلبيين بشأن مقاومته.

يريد الشيطان أن تكون حياتنا بائسةً ومعقَّدةً، فهو يريد أن يسرق فرحنا وسلامنا وكل الأشياء التي مات يسوع لكي يمنحنا إياها. اتخذ قرارًا اليوم أنك ستمارس حقوقك كابن لله وستتمتع بالحياة التي يريدك أن تحياها. فكثيرًا ما نعتقد أنه لو كان شيء ما يريده الله لنا، فحتمًا سيحدث، ولكن هذا ليس صحيحًا؛ فيجب أن نمارس إيماننا، الذي يشتمل على مقاومة الشيطان.

إذا سمعت أن هناك شخصًا ما يحاول اقتحام منزلك في وسط الليل، هل ستبقى مستلقيًا في الفراش، وتفترض أن الله سيهتم بالأمر؟ بالطبع لن تفعل هذا، ولكنك ستقفز من سريرك وستحاول الحصول على شيء ما لتستخدمه في الحماية، وستصلي وستحاول أن تطلب المساعدة، وإن لزم الأمر فستضطر

لحماية نفسك وعائلتك من هذا الدخيل. فلماذا لا نتصرف بنفس الطريقة عندما يحاول الشيطان اقتحام حياتنا وسرقة خطة الله الصالحة لنا؟

هذا هو وقت الشدة. فإذا بدأنا المقاومة، لن نقضي وقتًا طويلاً تحت هجوم العدو. تذكَّر أن الله الذي فيك أعظم من العدو. فالشيء البسيط الذي تفعله هو أن تقاوم الشيطان من البداية. وكلما انتظرت، كلما اكتسب الشيطان مزيدًا من الأرض منك.



ابوً

«في بعض الأحيان تكون معجزة تز
في استخدام الجاروف».

«روحُ الإنسانِ

لا تنتظر حتى تصل إلى منتصف ال
الناحية الروحية؛ لأن الأمر لن يفلح به
على مدار الوقت بأن تقضي الوقت اللازم
كلمته. فمن الحماقة أن تنتظر حتى
تحاول سريعًا أن تبني عضلاتك. فلن ت
صالة الجيم اليوم وتتوقع أن ترفع ثلاثة
يجب أن نبني عضلاتنا لكي نرفع الأشـ
أن نبني قوتنا الروحية حتى نتحمل التج

اكتشفت أنه لو بقيت قوية روحيًّا،
التي كانت تضايقني من قبل لأيام كثير
لم أكن قوية بالدرجة الكافية في الله لك
لكي أراها بالطريقة السليمة. فأسلو



ابقَ قويًا روحيًا

«في بعض الأحيان تكون معجزة نقل الجبال هي أن الله يمنحك القوة لكي تستمر في استخدام الجاروف».

شين ليتلفيلد

«روحُ الإنسانِ تحتَمِلُ مَرَضَهُ».

(أمثال ١٨: ١٤)

لا تنتظر حتى تصل إلى منتصف المشكلة ثم تحاول أن تتقوى سريعًا من الناحية الروحية؛ لأن الأمر لن يفلح بهذه الطريقة. ولكن يجب أن تُعِد مخازنك على مدار الوقت بأن تقضي الوقت اللازم مع الله بصفة منتظمة، وتصلي وتدرس كلمته. فمن الحماقة أن تنتظر حتى يكون عليك أن تحمل شيئًا ما ثقيل ثم تحاول سريعًا أن تبني عضلاتك. فلن تبدأ في القيام بالتمرينات الرياضية في صالة الجيم اليوم وتتوقع أن ترفع ثلاثة أضعاف الوزن في اليوم التالي. نعلم أنه يجب أن نبني عضلاتنا لكي نرفع الأشياء الثقيلة ويجب أيضًا أن نعرف أنه يجب أن نبني قوتنا الروحية حتى نتحمل التجارب دون ضعف.

اكتشفت أنه لو بقيت قوية روحيًا، فإن أمورًا كثيرة لا تزعجني، وهي الأمور التي كانت تضايقني من قبل لأيام كثيرة. فقد كانت تلك الأمور تضايقني؛ لأني لم أكن قوية بالدرجة الكافية في الله لكي أقاومها بالطريقة السليمة أو حتى لكي أراها بالطريقة السليمة. فأسلوب تفكيرنا نحو تحديات الحياة له علاقة

كبيـرة بكيفية التعامل معها، وكيفية التأثير علينا عاطفيًّا. كان هناك رجل في الكتاب المقدس اسـمه يوسـف باعه إخوته كعبد. ولكنه قال إن ما أراده العدو لإيذائه، حوَّله الله لخيره (انظر تكوين ٥٠: ٢٠). وكان لديه اتجاه سليم؛ فقد كانت لـه علاقة قوية وعظيمة بالله. فظل قويًّا روحيًّا فـي كل الأوقات. واختبر انتصارًا تلو الآخر في حياته.

إن الوقوع تحت الإدانة دائمًا، ووجود ثقل أو خبرة لفقدان الفرح أو السـلام، أمر معقَّد للغاية، ويتطلب أن نعيره انتباهنا. قد يبدو أن الأمر يحتاج إلى عمل شـاق لكي تظل قويًّا روحيًّا، ولكنه فعليًّا أبسط كثيرًا من أن تشعر بأنك مجهد بسبب كل ما يحدث في الحياة. كن قويًّا في الرب وفي شدة قوته (انظر أفسس ٦: ١٠).



«من هو أمين على القليل من الأشياء
في ساحة ويستمينستر أو تعثر في نصر

«أكثرُ الناسِ يُنادون
أمّا الرَّجُلُ الأمين

أن تكـون أمينًا وأن ترى الأمور عندما
يعرفون كيف يفعلونها. فربما يفكر أحد
الحقيقـة هي أن عـدم الوفاء بالالتزامات
بغير الأمناء إلى وجود كثير من المشرو
كثيرة في العمل والكنيسـة والعلاقات
الواقـع، في كل تلك الأشـياء يتحتم الأم
لكي يبدأوا وينهوا ما بدأوه.

عندمـا يتعلـق الأمر بالزواج، يتخلى
بطريقة جامدة، ويحصلون على الطلاق و
الـدورة مـن جديد. دائمًا ما أقول للناس
اخضـرارًا علـى الناحية الأخرى. فهو

كـن أميـنًا

«من هو أمين على القليل من الأشياء، سيد المدينة، فلا يهم إن كنت تعظ وتبشر في ساحة ويستمينستر أو تعلم في فصل، ولهذا كن أمينًا، فالأمانة هي كل شيء».
جورج ماكدونالد

«أكثَرُ الناسِ يُنادونَ كُلُّ واحِدٍ بصَلاحِهِ،
أمّا الرَّجُلُ الأمينُ فمَنْ يَجِدُهُ؟».

(أمثال ٢٠: ٦)

أن تكــون أمينًا وأن ترى الأمور بعدما تكتمل، أمران يبدو أن قليلين جدًّا هم من يعرفون كيف يفعلونها. فربما يفكر أحدهم أن التخلي عن أمر ما أسـهل. ولكن الحقيقــة هي أن عــدم الوفاء بالالتزامات يمكن أن يعقِّــد الحياة. فينتهي الحال بغير الأمناء إلى وجود كثير من المشـروعات التي لم ينهوها، وحياة بها تغييرات كثيرة في العمل والكنيســة والعلاقات وغيرها من القرارات الأخرى المهمة. في الواقــع، في كل تلك الأشــياء ينتهي الأمر بحال أصعب مــن أن يكون الناس أمناء لكي يبدأوا وينهوا ما بدأوه.

عندمــا يتعلــق الأمر بالــزواج، يتخلى كثيرون عــن الزواج عندما تســير الأمور بطريقة جامدة، ويحصلون على الطلاق، وســريعًا ما يتزوجون شــخصًا آخر وتبدأ الــدورة مــن جديد. دائمًا ما أقول للنــاس أن يتذكروا أنه حتى لو أن العشــب أكثر اخضــرارًا علــى الناحية الأخــرى، فهو سيســقط. فالحقيقة هــي أن أية علاقة

عاطفيًا. كان هناك رجل في
ولكنه قال إن ما أراده العدو
اتجاه سليم: فقد كانت
في كل الأوقات. واختبر انتصارًا

الفرح أو السلام، أمر
الأمر يحتاج إلى عمل شاق
تشعر بأنك مجهد بسبب
قوته (انظر أفسس ٦: ١٠).

تســتحق أن تكون بهــا بعض الأمور غير الكاملة. وتحتــاج بعض الجهد. فإذا لم يكن يمكننا أن نعمل معًا لأجل حل خلاف ما. فلن نحصل أبدًا على علاقات جيدة.

إذا يــأس ديف مني في الســنوات الأولى مــن زواجنا. فربما مــا كنت الآن أعلِّم كلمة الله في كل أنحاء العالم. فكثيرون ممن يمكنني أن أطلق عليهم «ماسات في وســط الصعوبات». لديهم الكثير من القدرات وكل ما يحتاجونه هو شخص يلتصــق بهم أثناء فترة تشــكيلهم وتنقيتهم. والله أميــن ويجب أن نكون نحن أيضًــا أمناء. أشــجِّعك أن تصلي طويلاً وبجدية قبلما تتنازل عن شــيء ما. فربما تكون هناك بعض الأوقات القليلة في الحياة عندما يكون التوقف عن فعل شيء ما هــو الحل الوحيد. ولكن كثيــرًا ما يكون التخلي عن الشــيء واليأس منه هو حيلة الشــيطان لكي يجعلنا مُحبَطين وبائســين. لهذا ابقَ أمينًا تجاه ما وعدت أن تقوم به. وصدِّق أن الله سيجازيك.



را...

«أن تكون إيجابيًا في أي شيء أفضر...

«وأيضًا: أن أ...

ما هو مظهرك فــي الحياة؟ أي ا...
بشــيء ذكرته ســابقًا في هذا الكتاب...
بل في الأســلوب الــذي نحيا به في هـ...
شــخصان يمكن أن يتعاملا مع نفس...
والآخر مُحبَطًا وبائسًــا. وهذا يخبرني أ...
في الأسلوب الذي ننظر به للمشكلة...

إن الأســلوب الــذي نتعامل به مــع...
أن يجعلنا بائســين إذا قرَّرنا أننا ســنك...
اختيارات ســيئة. فإن هذا لا يعني أنه يـ...
بوسعي في موقف ما ولكن صديقي م...
هذا يعني أنه يجب عليَّ الآن أن أفقد فر...
أقرر ألا أســمح له أن يسرق فرحي وإلا ف...
مع الحياة. وكذلك يجب عليَّ أن أقرر الا...

ـمـة ونحتـاج بعض الجهد. فإذا لم
فـر نحصل أبدًا على علاقات جيدة.
ـر ؤجنا. فربما مـا كنت الآن أعلّم
ـر يمكنني أن أطلق عليهم «ماسات
تغـ ت وكل ما يحتاجونه هو شخص
تيه وأنه أميـن ويجب أن نكون نحن
ـبة فلما نتنازل عن شـيء ما، فربما
ذا عنـدما يكون التوقف عن فعل شيء
التخلي عن الشـيء واليأس منه هو
ـتسبن. لهذا ابقَ أمينًا تجاه ما وعدت



راجع مظهرك

«أن تكون إيجابيًا في أي شيء أفضل من أن تكون سلبيًا في لا شيء».
ألبرت هبرد

«وأيضًا: أنا أكونُ مُتَوَكِّلاً علَيهِ».

(عبرانيين ٢: ١٣)

ما هو مظهرك فـي الحياة؟ بأي اتجاه فكري نتعامل مع الحياة؟ أود أن أذكّرك بشـيء ذكرته سـابقًا في هذا الكتاب، أن المشكلة ليسـت في الحياة نفسها بل في الأسـلوب الـذي نحيا به في هذه الحيـاة. وهو ما يجعلهـا أكثر صعوبة. شـخصان يمكن أن يتعاملا مع نفس المشكلة: أحدهما يمكن أن يكون سعيدًا والآخر مُحبَطًا وبائسًـا. وهذا يخبرني أن الخطأ ليس في المشـكلة ذاتها، ولكن في الأسلوب الذي ننظر به للمشكلة- أي الاتجاه- وهذا هو الفرق.

إن الأسـلوب الـذي نتعامل به مـع الحياة هـو قرارنا. فلا يمكن لأي شـخص أن يجعلنا بائسـين إذا قرّرنا أننا سـنكون سـعداء. فإذا اتخذ أي شـخص نعرفه اختيارات سـيئة. فإن هذا لا يعني أنه يجب أن نكون بائسـين. ربما فعلت كل ما بوسعي في موقف ما ولكن صديقي ما زال غاضبًا وغير راضٍ. هل اتجاهه السيِّئ هذا يعني أنه يجب عليّ الآن أن أفقد فرحي؟ لا، بالطبع لا! ولكنه سيكون عليّ أن أقرر ألا أسـمح له أن يسرق فرحي وإلا فإنه سيسرقه. فهو من يقرر كيف يتعامل مع الحياة، وكذلك يجب عليّ أن أقرر الأسـلوب الذي أتعامل به مع الحياة. فربما

يقرر الآخرون أن يؤمنوا بالأسوأ. أما أنا فسأقرر أن أؤمن بالأفضل: فالأمر لا يحتاج إلى عبقرية لكي نعرف أي منا سيمضي في حياته سعيدًا وسيستمتع بها.

دعني أسألك مرة أخرى ما هو اتجاهك في الحياة؟ هل أنت إيجابي وتؤمن دائمًا بالأفضل، ومستعد أن تُظهِر رحمةً وغفرانًا لمن آذوك؟ أم أنك مكتئب ومحبط وغير راضٍ لأن كل شيء لا يمضي بالأسلوب الذي تريده؟ اختر معاركك بحكمة وستستمتع بحياة البساطة. فمن الأسهل أن يكون لك اتجاه إيجابي عن أن يكون لك اتجاه سلبي.



بالاتضاع

«إن أردت محبة الله والإنسان، كن متض...
ولا يحبه أحد إلا نفسه، فالاتضاع ينزح...

«وعَبدُ الرَّبِّ لا يَجِبُ أنْ يُخ...
صالِحًا لِلتَّعليمِ، ص...

الحقد عائق بين البشر ينتج ال...
سلبي يعقّد حياتنا ويؤذي ...
من بين الطرق التي يمكنك أن تتع...
والمجادلات التي تقوم على عدم الإت...
شخصٌ ما بالحاجة إلى أن يقول نجم...
أنه لا يعرف شيئًا على الإطلاق حتى ...
الاستماع أكثر من التكلّم. يخبرنا الكتا...
وهذا يعني أن الناس لا يمكنهم أن يجاد...

الاتضاع مَنفَذ نحو الحياة البسي...
للحياة بفرح. تواضع تحت يد الله القوية...



بالاتضاع يأتي السلام والقوة

«إن أردت محبة الله والإنسان، كن متضعًا؛ لأن القلب المتكبر لا يحب أحدًا إلا نفسه ولا يحبه أحد إلا نفسه، فالاتضاع يتدخل عندما لا تفلح الفضيلة والقوة والمنطق».
فرانسيز كوريلز

«وعَبدُ الرَّبِّ لا يَجِبُ أنْ يُخاصِمَ، بل يكونُ مُتَرَفِّقًا بالجميعِ، صالِحًا للتَّعليمِ، صَبورًا علَى المَشَقّاتِ».

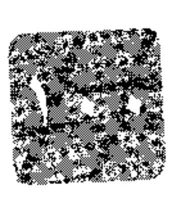
(٢تيموثاوس ٢: ٢٤)

الحقد عائق بين البشر يفتح الباب للشيطان لكي يأتي بالخراب. وهو شعور سلبي يعقّد حياتنا ويؤذي قلوبنا وقلوب الآخرين.

من بين الطرق التي يمكنك أن تتبعها لتجنُّب الحقد هي الابتعاد عن التوافه. والمجادلات التي تقوم على عدم الإلمام بالمعلومات الكافية: فعندما يشعر شخصٌ ما بالحاجة إلى أن يقول للجميع بما يعتقد أنه يعرفه. فقد أثبت بذلك أنه لا يعرف شيئًا على الإطلاق. حتى وإن كان يعرف شيئًا ما. فهو يحتاج إلى الاستماع أكثر من التكلُّم. يخبرنا الكتاب المقدس أن الخلافات تأتي من الكبرياء. وهذا يعني أن الناس لا يمكنهم أن يجادلوا إلا إن كان هناك كبرياء.

الاتضاع مَنفَذ نحو الحياة البسيطة والقوية في ذات الوقت. ومَنفَذ أيضًا للحياة بفرح. تواضع تحت يد الله القوية وسيرفعك في حينه (انظر ١بطرس ٥:

٦). تبنَّى نفس الاتجاه وليكن لك اتجاه قلب متضع مثل المسيح (انظر فيلبي ٢: ٥). والاتضاع يقدِّر السلام أكثر من محاولة إثبات أنه على حق. فالاتضاع هو أعلى فضيلة وصفة يجب أن نسعى لاكتسابها بكل جدية. وهو أيضًا باب مفتوح للتقدم في علاقتنا مع الله. فخادم الرب الذي يتجنب الجدال بالاتضاع هو شخص سيستمتع بحياة السلام والقوة.

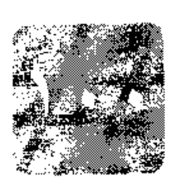


ليكن

«السر وراء النظام هو الدافع ... النظام بنفسه».

«لأنَّ اللهَ لم يُعطِنا روحَ الفشل ...

كلمة تأديب عادةً ما تجعل الناس ...
يساعدنا على الحصول على ما نريده ...
نعرف أنه يجب أن نفعله، ولكننا ...
ربما تفكر قائلاً: «نعم ولكنه ...
بالنظام والثمار الجيدة. وبالتأكيد ...
من الأمور التي تؤدي أكثر من ...
فوضى معقَّدة لا تنتهي. فألم التغيير ...
التغيير مطلقًا. اسأل نفسك إن كنت ...
أنه من الأفضل أن تهذِّب نفسك لكي ...
تريد أن تستمر في أكل الطعام السيئ ...
لكي تتغير لأسلوب حياة أكثر صحية ...
هل تريد أن تخرج من دائرة الديون وتكون ...



ليكن التهذيب صديقك

«السر وراء النظام هو الدافع، فعندما يكون لدى الإنسان الدافع الكافي، فسيهتم النظام بنفسه».

ألكسندر بتريسون

«لأنَّ اللهَ لم يُعطِنا روحَ الفَشَلِ، بل روحَ القوَّةِ والمَحَبَّةِ والنُّصحِ».

(٢تيموثاوس ١: ٧)

كلمة تأديب عادةً ما تجعل الناس يتألمون. ولكن يجب أن نراها كصديق صالح يساعدنا على الحصول على ما نريده في الحياة. فالتأديب يساعدنا أن نفعل ما نعرف أنه يجب أن نفعله، ولكننا لن نفعله دون مساعدة. فالتأديب يساعدنا! ربما تفكر قائلاً: «نعم ولكنه يؤلم بالتأكيد». نعم هذا صحيح. ولكنه أيضًا يأتي بالنظام والثمار الجيدة. وبالتأكيد يأتي بالحرية.

من الأمور التي تؤذي أكثر من تعلُّم التأديب والنظام هو أن تتحول الحياة إلى فوضى معقَّدة لا تنتهي. فألم التغيير عادةً ما يكون أفضل من الحزن بسبب عدم التغيير مطلقًا. اسأل نفسك إن كنت تشعر بالسوء أو الضعف طوال حياتك أم أنه من الأفضل أن تهذِّب نفسك لكي تختبر وتتمتع بشعور قوي وصحي؟ هل تريد أن تستمر في أكل الطعام السيئ وتكون لديك صحة سيئة أم تدرِّب نفسك لكي تتغير لأسلوب حياة أكثر صحية، وتستمتع بصحة جيدة وحياة طويلة؟ هل تريد أن تخرج من دائرة الديون وتكون قادرًا على السداد النقدي لما تريده؟ إذًا

متضع مثل المسيح (انظر فيلبي
أنه على حق. فالاتضاع هو
بكل جدية. وهو أيضًا باب
الذي يتجنب الجدال بالاتضاع

عليك أن تدرِّب نفسـك لكـي تحيا وفقًا لإمكانياتك. هل تريد أن يكـون بيتك مُرتَّبًا ونظيفًا ومنظمًا؟ إذا كان الأمر هكذا، فعليك أن تدرِّب نفسـك لكي تحفظ بيتك بهذه الطريقة، إذ أن هذا لن يحدث بأية طريقة أخرى.

عن المؤلفة

جويس ماير هي من أفضل معلمات الكتاب المقدس، وهي تتميَّز بالجانب العملي. تحتل جويس المرتبة الأولى بين الكُتَّاب الأكثر مبيعًا بحسب مجلة نيويورك تايمز. قامت بتأليف أكثر من تسعين كتابًا روحيًّا، بما في ذلك LIVING BEYOND YOUR FEELINGS، وPOWER THOUGHTS ، هذا بجانب العائلة الكاملة لكتب معركة الذهن، وروايتين: THE PENNY وANY MINUTE... ومؤلفات أخرى كثيرة. كما قامت بنشر آلاف العظات التعليمية المسموعة، هذا بجانب مكتبة فيديو كاملة. يتم بث برنامج جويس استمتع بحياتك كل يوم على الراديو وفي التليفزيون في كل أنحاء العالم. وهي تسافر كثيرًا لتُقيم مؤتمرات مختلفة. لدى جويس وزوجها ديف أربعة أبناء كبار، وهما يقيمان في مدينة سانت لويس بولاية ميسوري.

"هل الحياة حقًا غير معقَّدةٍ، ونحن من يعقِّدها بسبب الأسلوب الذي نتعامل به مع أمورها؟"

يحيا معظم الناس اليوم حياةً معقَّدةً تتركهم مُحبَطين ومشوَّشين وقلقين وممزَّقين. ولكن عندي لك أخبار سارة: حياتك يجب ألا تكون هكذا. يمكنك أن تختار حياة البساطة، والثمر، والشبع والسلام والفرح. لكني أود أن أحذِّرك من أنه إن لم تكن مصمِّمًا فستفعل ما يفعله الجميع. ستصبح أسير النظام وستقضي حياتك آملاً أن تصبح الأمور مختلفةً. ولن تدرك أبدًا أنك الوحيد الذي يمكنه أن يغيِّر الأمور. إذا لم نصر ونثبت في سعينا للبساطة، فإننا بهذا نبحث عن التعقيد والإحباط.

«لن تكون الحياة بسيطةً إلا إذا تعلَّمنا أن نتعامل مع كل أمور الحياة ببساطة. إن الأسلوب والاتجاه الذي نتعامل به مع كل الأمور هو الذي يحدِّد ما إذا كان الموقف الذي سنواجهه سهلًا أم مُعقَّدًا... اسمحوا لي أن أشارككم بـ ١٠٠ طريقة تساهم في جعل حياتكم أسهل وتُزيد من فرحكم».

— جويس ماير، من مقدمة الكتاب

من بين الاقتراحات:

- افعل شيئًا واحدًا كل مرة
- لا تقلق بشأن الغد
- توقَّف عن المُماطَلة
- اقبل التغيُّر
- ازرع عادة الانعزال

تشارك جويس ببعض المبادئ التي من شأنها أن تقلل أو تزيل الجوانب المُجهِدة التي تجعل الحياة مُعقَّدةً وتعجُّ بالفوضى وتعوق من قدرتنا على الاستمتاع بالحياة.



Prepare The Way
Translators & Publishers


www.joycemeyerme.org